12

DEC. 2019
No.1178
特別定価 ¥800

第2特集
お酒と、わたしと。
SPECIAL PHOTOBOOK

Cover Story
増田貴久
（NEWS）

2019年12月号（毎月28日発行）10月28日発売 第32巻第12号 昭和63年8月15日第三種郵便物認可

いつまでも
私らしくいるために

自分を高める学びの場へ

中国茶／金継ぎ／ニャンドゥティ／苔テラリウム／カリグラフィー／シェフのもてなし
暗闇ボクシング／発酵／バスマティ／ドライフラワー／ヒンメリ／太極拳／エスニック料理
ラフィア編み／スケートボード／ダーニング／合気道／和太鼓／みうらじゅん／美術館
ボールペン／スナックの社会学／茶道／バーレスク／チベット密教／カポエイラ／太宰治
サンカクキルト／米米CLUB／だし／巻き寿司／スワッグ／水引き／キャンドル……

特別企画：大切なことは本に学んだ

写真上から、抹茶をベースにした「鎌倉」、おなじみタピオカとウーロンミルクティの「台湾」、そして、
マンゴーとジャスミンティの「台南」の3つが勢ぞろいです。各160円。㈱栄屋乳業　お客様相談室 0120-373-589

Hanako

DEC. 2019 / No.1178

CONTENTS

[COVER]
title design : Ken Done
design : Yasuki Honda (Cumu)
photo : Gori Kuramoto (Pygmy Company)
styling : Yuji Oda
hair & make : Ayumi Naito
model : Takahisa Masuda (NEWS)

[CONTENTS]
photo : Nobuki Kawaharazaki
cooperation : TEMARICIOUS (P.52)

FEATURES

REGULARS

Theme

ソックス

Styling by **山口香穂**

やまぐち・かほ／スタイリスト。栃木県生まれ。轟木節子氏に師事後、2014年に独立。雑誌、Web、広告などで活動中。
@kaho_yamaguchi

スタイリスト・山口香穂さんがセレクトする
“あるとちょっといいもの”。
「素足で靴を履くのが苦手なこともあり、
一年をとおして私には欠かせないアイテムです。
裾から少しのぞくだけでも印象を左右するので、
コーディネートにおいては、あなどれない存在。
お手頃なので気軽に購入できる点も好きなんです」

1. RoToTo（ロトト）

ついつい惹かれて手に取ってしまうのが配色もの。〈ロトト〉は色やデザインが豊富なので、選ぶ楽しさもあるんです。各1,800円（ジャーミネイション ☎06-6585-9660）

2. FilMelange（フィルメランジェ）

神宮前2丁目にあるショップのオリジナル。最高品質のメリノウールを使用しているので、はき心地も抜群に気持ちいい。プレゼントにもおすすめです。3,800円（フィルメランジェ ☎03-6447-1107）

3. ASEEDONCLÖUD（アシードンクラウド）

一年中、ヘビロテしているお気に入りブランド。フィット感があるのにやわらかく、夏はサンダルに合わせてはいています。絶妙な配色がツボ、なんです。各2,800円（アシードンクラウド ☎03-6912-1451）

4. Yarmo（ヤーモ）

厚手素材でユニセックス、足裏にサイズが大きく描かれているのも好き。全色欲しいくらい！　バランスがとりやすく、スタイリングにも度々登場します。各2,700円（グラストンベリー ショールーム ☎03-6231-0213）

5. CAPRICORN MOHAIR SOCKS（カプリコーン モヘア ソックス）

締めつけない優しい着用感で、そのままはいてもくしゅっとしてもかわいい。モヘア混の温もりが秋冬コーデを底上げしてくれます。発色が美しいのもポイント。各2,500円（ビショップ ☎03-5775-3266）

photo : Shinnosuke Yoshimori　styling : Kaho Yamaguchi
text : Yoshie Chokki

 シャツ18,000円、タートルネックカットソー12,000円、オーバーオール30,000（全てヴェリテクール｜エムティー・ルーツ ☎092-533-3226）

Now Opening

from TOKYO

卵の魅力を五感で楽しむ
これぞエンタメレストラン

Navigator
岡田真麻

おかだ・まあさ／スイーツやチーズなどの海外グルメ好きなwebライター。旅先では次の食ブームをリサーチ。

イエローマークス
YELLOW MARKS

9.28 OPEN

☎03-6416-5955｜渋谷

自家製食材を駆使した卵料理専門店が誕生。**1.**工房一体型のオープンキッチンはライブ感満載。**2.**ぎゅっと旨味が閉じ込められた窯焼きの卵料理は、香りの鼻抜けが良い「エグロワイヤル」の卵を選ぶというこだわりよう。三層からなり、卵のふわとろ食感が一度に楽しめる「窯焼きスフレオムレツセットベーコンオムレツ」980円。**3.**自家製ジャムをかけて食べる「ミックスベリーのプレミアムスフレクレープ」1,580円。東京都渋谷区神南1-20-15 11:00〜23:00（22:30LO） 無休 50席 禁煙

from KYOTO

ギャラリーも広くなり
ますます面白い！

ボウ
VOU / 棒

10.1 OPEN

☎非公開｜四条烏丸

京都の新しいカルチャーを牽引するショップ＆ギャラリー〈VOU〉がビル1棟に拡大。**1.**1階のギャラリーにて店主の川良謙太さん。移転オープン記念展では〈VOU〉と交流の深いアーティストやクリエイター（NAZE、岡村優太、三重野龍、西雄大、廣田碧）が滞在制作した作品を展示。11月24日まで。**2.**川良さんの発案で陶芸家・金井悠が制作した作品「台」は、アクセサリートレイなどに。40円/1g。**3.**棒キャップの新作は2トーンカラー。6,000円。京都府京都市下京区筋屋町137 棒ビル 13:00〜19:00 水木休

Navigator
中村 葵

なかむら・あおい／PR。カフェやレストランの広報に日々奮闘しながら、関西ならではの魅力を発信している。

from TAIPEI

路地裏に登場した
ふわふわドーナツの店

Navigator
蔡 怡芩

ツァイ・イーチン／早起きが得意で、朝ごはん作りが好き。〈365日〉を経て、自分のベーカリーをオープンした。

エービーシーディー ア ベター コーヒー アンド ドーナツ
ABCD . A Better Coffee & Doughnut

6.15 OPEN

☎02-2558-0678｜中山

海外のお客さんも多いドーナツカフェ。6種類のドーナツと3種類のコーヒーのシンプルメニューは、6年間かけて熟考されたもの。**1.**アメリカと日本の良さを融合したドーナツは、定番のクレームブリュレのほか、マンゴーなど、その時季においしい果物だけを使ったスペシャルメニューも。**2.**中山エリアの新たなシンボルになる予感。**3.**ラズベリーやピスタチオのドーナツ65元（約229円*）。台北市南京西路18巷4弄8號 10:00〜19:00（ドーナツは11:00〜売り切れ次第終了） 月休 18席 禁煙

from HONOLULU

サンセットや金曜の花火も
観られるナイスビュー！

ラヴィ
LA VIE

8.1 OPEN

☎808-729-9729｜ワイキキ

ホテルに登場したモダン・フレンチ・レストラン。**1.**ディナーは3品コース79ドル（約8,562円*）と5品コース119ドル（約12,897円*）があり、前菜、メイン、デザートの中から種類に関係なく選べる。たとえば全てメインでもOK！ ハイビスカス・ピスコ・サワー14ドル（約1,517円*）などのカクテルも。**2.**レストランはロビー階に。**3.**ハワイ島産ロブスターなどローカル食材も豊富。383 Kalaimoku St., Honolulu リッツ・カールトン内 朝食6:30〜11:00、ディナー17:00〜21:00 無休 50席（個室あり） 禁煙

Navigator
Shaylen Chang

シェイレン・チャン／生まれも育ちもホノルル。フォトグラファー、デザイナー、ホテルのマーケッターの仕事も。

photo : Jaying Tsai(TAIPEI) coordination : Ai Kiyabu(KYOTO), Kuo Tai-Yen(TAIPEI), Renko Arakawa(HONOLULU) edit : Kahoko Nishimura

*10月15日現在のレートで換算しています。

目と耳と心を刺激する、新感覚オーケストラ！

［主催・問い合わせ］
公益財団法人ソニー音楽財団（Sony Music Foundation）
Tel. 03-3515-5261 <平日 10:00～18:00>

ソニー音楽財団 検索

Theme

秋の知性派メイク

唇をとがらせたり、おしゃべりしたり、
大笑いしたりするたびに、さまざまな表情で
きらめくリップと一緒に図書館へ。
小説も、歴史書も、ジャンルは問わず。
知識の引き出しが多いほど、共感も、
人生の選択肢も増える。
メイクで言ったら、〝引き算〟してみたり、
〝抜け感〟をつくってみたりね。

［ 第13回 ］

Model
松本まりか

Hair & make
向井志臣

Go to P.102!
知性派メイクのコツと
使用アイテムを詳しくご紹介。

photo : Tomokatsu Noro (TRIVAL) model : Marika Matsumoto
hair & make : Shiomi Mukai (Three PEACE)
styling : Hitoko Goto text : Mie Furuya

学ぶ男。

Takahisa Masuda

「好きなことは純粋に知りたいし、学びたい。
それが自然に仕事につながっていてうれしい」という増田貴久さん。
何事も楽しんで吸収する姿勢を垣間見せてもらいました。

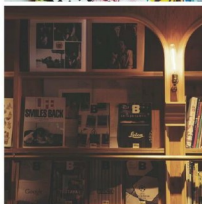
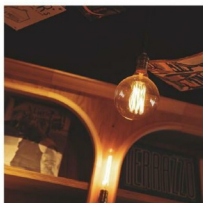
photo : Gori Kuramoto (Pygmy Company)　styling : Yuji Oda
hair & make : Ayumi Naito　text : Akiko Miyaura

〝好き〟なものが仕事につながって
〝めちゃくちゃ好き〟になった。

Hanako

日常のなかで意識的に感性を磨く勉強をしている。

人に習う学びではないけれど、感性を鋭くするための勉強だと思ってやっていることは、結構あるかもしれないですね。たとえば、街にいると雑踏とか、建物とか、花とか、いろんなものに触れるじゃないですか。そのとき一番に耳に入ってくる音をあえて聞かないようにするんです。自分の足音が一番大きく聞こえたら、それをふさいだときに何の音が入ってくるんだろうって。あと、いい色やいい音だったり、いい言葉だったり…。常に、仕事につながるものを探している感覚もあるかな。「見つけた！」というより、勝手に反応する脳ミソになっているんだと思います。

基本的に目から情報を得ることが多いから、本屋さんにもよく行きます。モノに囲まれているのが好きというのもあり、写真集とか雑誌を買いすぎて家中が本だらけ（笑）。なかでもマイケル・ジャクソンの衣装の本（写真下段左）は、何度も見返しているもののひとつです。何かモノを作るとき、ビジュアルとして残ることが僕は大事だなと思っていて。NEWSのコンサートでも、あのときヒラヒラのついた赤い衣装で歌っていた、こんなことを言っていたと断片的にでも人の記憶に色濃くシーンが残るような絵作りを考えるんです。まさにマイケルのパフォーマンスは、あのPVはこんな衣装で、こういう振りつけで歌っていたという全てが連動して人の記憶に残っている。その裏にはパンツの丈はこうで靴下はこれくらい見せたい、クツはこれがいいとか、彼のめちゃくちゃ細かいこだわりが詰まっているんですよね。だから人の記憶に残るし、唯一無二なんだろうなと。それをマネし

たいというより、大事な憧れとして本を手元に置いている感覚なんです。

学びだと思っていたことにワクワクしている自分がいた。

多分、僕は知りたい欲がすごいんじゃないかな（笑）。いいものを知らないことが悔しいというか。「コレ、新しいっしょ！」と思っていることが、誰かがやっていることだったときのダサさってあるじゃないですか。それをビビっている自分もいる（笑）。やはり誰もやっていなくて、自分たちにしかできない、おしゃれなものを作りたいんですよね。もちろん世界中を探せば似たことをやっている人はいるだろうけど、自分たちの色がのっかっているかが重要。そういった思いもあり、何でも見たい、知りたい欲が強いんだと思います。

いまはありがたいことに〝好き〟が仕事につながっているけど、昔から趣味を仕事に生かしたいと思っていたわけではないんです。むしろ自分は無趣味だと思っていた。いまもですが仕事に関係のない趣味がひとつもないんですよ。服もライブも半分は勉強したい欲で見に行く。でも、そのときにワクワクしている自分がいるし、全て好きでやっていることなんですよね。結果、これが趣味になっていくんだと気づいたんです。

僕は運よくこの仕事に出会って、好きだったファッションや音楽、アートが全部何かを表現したり作ることにつながった。そうやって出会ったもののなかで努力を続けていると、今度は好きなことが似ている人が周りに集まってくれるんですよ。そこでまた新しいことを学べたり、友だちができたり…全てがつながって日常がどんどん豊かになっていく。それって、すごく素敵なことだなと思います。

自分がまったく知らない
世界の人に会うのが好き。

増田貴久

ますだ・たかひさ／1986年7月4日、東京生まれ。NEWSのメンバーとして活動中。ファッションセンスに定評があり、NEWSや他グループのライブ衣装を手掛けることも。bayfm『増田貴久 MASTER HITS』(毎週金23:00〜23:30) パーソナリティ。

[Style 1] ワッフルパーカ68,000円 (FACTOTUM | FACTOTUM LAB STORE ☎03-5428-3434)／中に着たロングスリーブカットソー17,280円 (JieDa | Connecter Tokyo ☎03-6447-2894)／メガネ32,000円 (Christian Roth | OPTICAL TAILOR CRADLE ☎03-6418-0577)／シューズ33,000円 (REGAL | リーガルコーポレーション ☎047-304-7261)／その他スタイリスト私物
[Style 2] プルオーバーシャツ38,000円 (YANTOR | Connecter Tokyo)／タックパンツ28,000円 (WRAPINKNOT | HEMT PR ☎03-6721-0882)／シューズはStyle 1と同じ／その他スタイリスト私物

いつまでも
私らしくいるために

自分を高める
学びの場へ

好きなことがあると毎日が楽しい。そして、好きなことはもっともっと知りたい。
「好き」は何よりも強いエンジンになって、私たちの世界をどこまでも広げてくれる。
お料理、お花、クラフト、茶道、ダンス、知識、本……、ジャンルはもちろん自由。
なくたって毎日の生活は続くけど、あるとなんだかうれしくなる。気持ちが高まる。
落ち込むことがあっても、"何かが好き"ということ自体が救いになりえたりもする。
そういうものに出会い、学べる人生は豊かだな、と思うのです。
なぜかいつも目にとまるもの、頭の片隅にあったこと。
まずは、その"ちょっと気になる"に一歩踏み込んで、人生の引き出しを増やしてみよう。
そこから起きる変化を楽しもう。わくわくする気持ちに正直に、好奇心の赴くままに！

素敵なあの人の習い事。

仕事帰りや、休日に。忙しい日々の中で時間を作ってでもしたい習い事。「よい気分転換ができて、前向きにもなれる」――読者組織「ハナコラボ」の4人も学びに夢中。大人になった今だからこそ、学んでみませんか。

photo : Hiroshi Fujiwara (Pygmy Company)　text : Miho Sato

FILE #01
AMI NARA

20:15
[MON]
カーディオ・バー

「大好きなバレエの動きで
美意識まで高められます」

「カーディオ・バー」を始めて約1年という奈良亜美さん。「友達と一緒に始めたんですけど、体を動かすことで集中力を高められ、日々のストレスを解消できるようになりました。以前習っていたバレエのポーズを取り入れた動きで、美意識も高められます。習い事の予定を入れると毎日が仕事ばかりにならず、自分のペースで生活できるようにもなった気がしています！」

奈良亜美

なら・あみ／都内で会社員として働く34歳。幼少期から中学生までクラシックバレエを習っていて体を動かすのが好き。趣味はおいしいものを食べること。

SCHOOL DATA　バレエの要素を取り入れたバーエクササイズ「CARDIO BARRE（カーディオ・バー）」。クラスは、「スターター」「レギュラー」「アドバンス」の3つで、体験レッスンは3,500円。今月、新たに「新宿スタジオ」がオープンしたばかり。詳しくは公式HPをチェック。cardio-barre.jp

「頭の中を無の状態にする、
この時間が好きなんです」

篠浦理沙さんが写経を始めたのは、3年前。
「京都で友人と宿坊に泊まった際に、写経も
してみようという話になり、体験したのがきっかけです。
般若心経を筆で書き写すことで頭の中を"無"の状態に
できて、自分と向き合えるのがいいですね。いつも仕事が
一段落したタイミングで定期的に行っているのですが、
精神的にも浮き沈みがなくなり、穏やかになりました」

FILE #02
RISA SHINOURA

9:00
[SAT]
|
写経

篠浦理沙

しのうら・りさ／採用コンサルタントをしている34歳。先月都心に引っ越してきたばかり。趣味はお寺めぐり。写経のほか「マシンピラティス」も習っている。

SCHOOL DATA 薬師寺 東京別院の「お写経」は、午前9時から午後5時（閉門）まで随時写経が可能。事前予約は不要で、納経料は「般若心経」1巻2,000円。用具は一式用意されているので、体ひとつで気軽に写経を始めることができる。東京都品川区東五反田5-15-17 ☎03-3443-1620

「心が豊かになれるから、
おばあちゃんになっても続けたい」

「フラダンスを習っていてよかったことは、いつも楽しく、
穏やかな"アロハスピリッツ"を学べたこと」と語るのは、
フラダンス歴5年の大木南さん。「就職してから
運動不足だったこともあり、軽い気持ちで始めましたが、
腰だけを動かすフラダンスは結構な運動量。
おかげで体幹が鍛えられました。将来は子どもと一緒に、
おばあちゃんになってもずっと続けたい習い事です」

FILE #03
MINAMI OKI

20:00
[TUE]
|
フラダンス

大木 南

おおき・みなみ／32歳、会社員。今月、結婚式を挙げたばかり。余興ではレッスンで一緒の生徒さんたちがフラダンスを披露してくれたそう。

SCHOOL DATA フラ＆タヒチアンダンスを教える〈パパ フラ オ ホオナニ イ カ ラニ 東京 港区校〉の入会費は5,000円。無料体験レッスンあり。詳しくはHPをチェック。東京都港区西新橋2-20-4 丸一ビル203 papahula-minatoku.jimdo.com

ハナコラボメンバーに聞いた！
今、何を学んでる？ 学びたい？

食に、運動に、美容に、と好奇心旺盛なハナコラボメンバーが夢中になっているのはどんな「習い事」？ リアルな声を聞きました。

Q.1
習い事はしていますか？

いいえ 22%
はい 78%

8割弱の人が現在、習い事をしていることが判明。タイミングは平日の仕事終わりか、ゆったりと時間を作れる週末に集中。ずっと興味があったことにチャレンジする人が大多数。

Q.2
どんな習い事をしていますか？

1位 英会話
1位 料理
3位 外国語
4位 ヨガ
5位 ダンス

人気が高いのは、英会話と料理！ 英会話は、「仕事で必要だから」という人が多く、料理はハナコラボメンバーのおいしいもの好きの一面がチラリ。外国語はフランス語や、イタリア語、ペルシャ語を習う人も。ダンスはジャズやベリーダンスなどさまざまでした。

Q.3
習い事をやっていてよかったと思うことは？

「職場以外でも自分の居場所ができたこと！（村上紗由季さん）」

「日常の所作にも気を配れるように（藤田華子さん）」

「週末に時間を持て余すことがなくなった（土岐絵理さん）」

「人脈が広がったこと。仕事にもつながりそう（星子莉奈さん）」

色んな職業や年齢の人と時間を共有することで知り合いが増えたという人もいれば、自分と向き合って意識を高めることができたという人も。またストレス解消にもつながるよう。

竹内ももこ

たけうち・ももこ／俳優として活躍する24歳。元々は緊張しやすい性格だったのが、剣道と出合ってからは度胸がついたという。趣味は、パン屋めぐり。

FILE #04
MOMOKO TAKEUCHI

10:00
[SUN]
|
剣道

「心も体も鍛えるために、今も自主稽古を重ねています」

竹内ももこさんは、剣道の有段者（三段）。幼い頃に父から剣道の手ほどきを受け、今も時間を見つけては自主稽古に励んでいるという。「剣道は、“冬は裸足で冷たく、夏は汗だく”という過酷な環境の中で行うので、心も体も自然と鍛えられます。礼儀や作法、きちんとした姿勢も身につくので、そういうものがすべて自分の糧になり、お仕事にも全部つながっている気がします。本当に『やっていてよかった！』しかない（笑）。みなさんにも体験してもらいたいです」

Q.4

これからやってみたい習い事はありますか？

いいえ 2%

はい 98%

「やってみたい」という前向きな回答が大多数！　友達の習い事を聞いて、始めてみたいと思うパターンも多く、ワークショップなどでまずは気軽に体験したいという意見も。

Q.5

気になる習い事は？

発酵

陶芸

トランポリン

バーレスク

金継ぎ

「発酵」は、体によい“食”について学べると人気。「陶芸」「金継ぎ」など自分の作った作品が使える喜びを体験したい人も多く、非日常の空間で体を動かして発散したいとの声も。

Q.6

習い事を通して得たいことは？

日々の充実感

自分をきちんとコントロールできる強い精神

心の豊かさ

仕事の新しい選択肢

コミュニケーション能力

自分自身の成長や、人生の次のステージを意識した時に、「習い事」がその第一歩として選択肢に挙がるよう。日々をより充実させるのが目的という意見も多く見受けられました。

TREND WORKSHOP

旬な学びに発見あり！

習い事にも旬がある!?
金継ぎに中国茶、カリグラフィー、さらにカワイイと噂の刺繍、ニャンドゥティ。
今、通ってみたい教室あれこれ。
さっそく行ってきました！

photo : Yoichi Nagano, Yoshiko Watanabe (P.28~29)
text : Motoko Sasaki, Mako Yamato (P.28~29)
edit : Kana Umehara

金継ぎ

{ SPLICING }

割れた器を漆と金粉などで修復する日本の伝統技術です。

ヒビや欠けのある器や、割れてしまった器が金継ぎで生まれ変わる。自分で手直しすると、より愛着が湧き、もっと大切に扱いたくなる。

職人気分になれる金継ぎの道具は先生がすべて用意。

チューブ入り漆や蒔絵筆、ヘラなど、金継ぎにはたくさんの道具が必要。自分でそろえるのは大変だが教室で用意してくれるので安心。持ち物は、直したい器とエプロン、ゴム手袋、ボロ布、あればデザインカッター。

2つに割れた器も欠けた皿も直る！

第1回 接合面に生漆を塗り麦漆で接着する

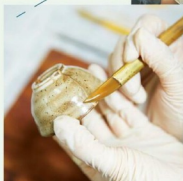
第2回 はみ出た部分を削り穴埋めし、漆を塗る

もっとも伝統的な技法を使い、安全で、早く、美しく、安く！

金継ぎには、接着剤などで簡単にできる近代的なものもありますが、「金継ぎ部」では伝統的な技法を用いるのが一番のこだわり。また、体に安全で害のない材料を使い、最短時間で完成度が高く、できるだけ安くがモットー。「漆を見るのもはじめて」という生徒さんにも、先生がいちから丁寧に教えてくれる。1回の部活動は2時間程度。漆が乾くのに1日〜1週間ほどかかるため月2回の全5回コースで仕上げるのが基本。

第3回 研磨し、再び漆を塗る

第4回 金粉を蒔く

綿で金粉をポンポン、この作業、楽しい〜

第5回 磨いて艶を出す

SCHOOL DATA

りげんどう金継ぎ部

☎03-5941-8664｜西荻窪

月2回、全5回のコース。〈りげんどう〉のほか、西麻布〈R〉、阿佐ケ谷〈よるのひるね〉、葉山〈ARAHABAKI〉、福岡〈くらすこと〉などでも開催。東京都杉並区松庵3-38-20 月2回（第2、第4木曜）開催 ㊊4,000円×5回（お茶とデザート付き） 予約は電話（15:00以降）にて。re-gendo.jp

会場は、日本文化に浸れる古民家を改装した趣あるカフェ。

西荻窪にあるカフェ〈Re:gendo(りげんどう)〉。ランチが人気で丁寧に作られた料理は体に染みるおいしさ。金継ぎ部は、ランチが終わったあとに開始。11:00〜18:00（17:00LO） 火休（祝は営業） 37席 禁煙

Teacher

堀 道広

ほり・みちひろ／漫画家、イラストレーターとして雑誌や書籍等で活動中。著書に『おうちでできるおおらか金継ぎ』（実業之日本社）、『青春うるはし！ うるし部』（青林工藝舎）ほか。michihiro.holy.jp

お気に入りの器ほど、不注意で割ってしまうのはなぜだろう。割れた器を捨てるとき、悲しい思いをした人も多いはず。しかし、「金継ぎ」を習えば、もうあの悔しさを味わうことはなくなる。

金継ぎとは、陶器の割れや欠けを漆で補修し、金粉や銀粉を蒔き付けて仕上げる日本古来の補修技法。この金継ぎを「部」と名付けた教室で教えているのは、漫画家やイラストレーターとしても活動する、堀道広さん。

「もともと、台東区の漆屋さんで漆職人をしていました。それを辞めて漫画家に専念しようとした頃、友人から漆塗り教室をしたいと相談され、金継ぎならと始めました。金継ぎは、やればやるほどおもしろく、奥深い。はじめてでも大丈夫。金継ぎで修繕したい器と家にある道具だけ持ってきてください」

金継ぎのいちばんの魅力は「一度壊れて失ってしまったものが、また使えるようになること」と、堀さんは言う。割れてしまった〝日用品〟が、金粉や銀粉でおめかしされ、新しく〝価値あるもの〟に生まれ変わる。金継ぎは、簡単にものを捨ててしまうこの時代に、修理のおもしろさと、ものを大切にするやさしい気持ちを教えてくれる。

木枠にくくり付けた布地いっぱいにニャンドゥティを編んでいく。同じ図案でも、糸を変えると印象ががらりと変わるのがおもしろい。

ニャンドゥティ

{ NANDUTI }

南米パラグアイ生まれのカラフルな伝統レース編み。

ニャンドゥティ=蜘蛛の巣。蜘蛛の糸を張るように編む。

パラグアイ生まれのニャンドゥティは、一見難しそうだが、作り方は思ったよりもシンプル。木枠に布を張り、刺繍糸を円になるように放射状に刺し、図案を見ながら糸を編んでいくだけ。簡単なモチーフなら、はじめてでも2時間ほどで完成する。伝統的な図案は350種類以上あり、それぞれに「蝶」や「マーガレット」など名前が付いている。

SCHOOL DATA

ニャンドゥティ教室

☎非公開｜東京23区内

先生の自宅でのレッスンは、10:00～16:00の間なら時間無制限。はじめての人には、木枠に布を張るところからレクチャー。詳しい住所は予約時に。🕔月1回開催（第2土曜） ㊗3,000円～ 予約はHPのメールフォームより。全国各地でワークショップも開催。詳しくは、panambi-jp.comへ。

好きな色の糸で編んで世界にひとつだけの作品に。

伝統工芸といえば、使う糸や色が決まっているものも多いが、ニャンドゥティは色使いが自由。カラフルな刺繍糸は教室に豊富に用意されているが、自分で使いたい色があったら持参も可能。木枠は教室で購入できる。

ニャンドゥティのアクセサリーがトレンドの予感!?

最近、セレクトショップなどでも見かける、カラフルなニャンドゥティのピアス。まさかこれが手作りできるとは！ 生徒さんのなかには、ニャンドゥティのアクセサリーブランドを立ち上げた人もいるそう。

南米パラグアイ伝統のレース編み、ニャンドゥティ。岩谷みえエレナさんは、パラグアイ人しか取得できないという「パラグアイ国立伝統工芸院（ＩＰＡ）」の公認指導員の資格を持ち、日本各地でワークショップを開催したり、作り方を掲載した著書を出版するなど、日本でのパラグアイ文化とニャンドゥティの普及に貢献している。

「ニャンドゥティは、何といっても図案の豊富さと色使いが魅力。とてもカラフルでしょ？ 図案一つ一つにも、意味があるんです。やればやるほどハマるから、私も毎年パラグアイの職人に習いに行くんですよ」

とはいえ、パラグアイではニャンドゥティ職人が高齢化し、後継者が減っているという問題も抱える。岩谷さんは、ニャンドゥティが日本で広く知られれば、伝統を守るきっかけにもなる、と積極的にイベントやレッスンを開いている。

岩谷さんの自宅教室は、毎月第2土曜日が定例。10時～16時の間だったら、自由に来て自由に帰っていい。みんなでおしゃべりしながら刺繍をして、持ってきたお弁当を食べ、気ままに帰る。パラグアイでは、木陰でニャンドゥティをするらしい。そんな、自由で開放的な空気も一緒に体感したい。

Teacher

岩谷みえエレナ

いわたに・みえ・えれな／パラグアイのラ・コルメナ市生まれ、日系二世のニャンドゥティ作家。パラグアイ国立伝統工芸院（IPA）公認指導員。著書に『ニャンドゥティのアクセサリー』（誠文堂新光社）ほか。

この日用意されたのは、自然生態茶の2種類と、慣行農法で育てられコンテストで優良賞を取った新茶1種類の計3種の青茶・東方美人。

中国茶

{ CHINESE TEA }

茶器からしつらえまで
茶を通じた美意識を広く学ぶ。

この日の菓子は
蒸したての葱饅！

小曼さんの、道具使いや台湾の味もレッスンの醍醐味。

「東洋美人は茶の色も美しく、目でも楽しんでほしい茶葉。だから蓋碗やガラスの茶器、蓋のない片口を使いました」と小曼さん。用の美を感じさせる道具のセレクトだ。葱饅など台湾ならではの菓子が登場することも。

手順1 茶葉を嗅ぐ

手順2 蒸らした茶葉を嗅ぐ

一人一人の元へと運ばれて、目でも香りでも味わう中国茶。

ただ淹れたお茶を味わうだけではなく、茶葉そのものの形や色、茶壺の中で蒸らしたあとの香り、淹れた蓋碗の蓋に残る香りなど、五感をフルに活用して楽しむのが中国茶の魅力でもある。工程ごとに茶葉や道具を回し、生徒一人一人が体感できるようになっている。茶葉の量、お湯の温度、淹れるタイミングなど、小曼さんが説明しながら行うデモンストレーションスタイルのレッスン。一度に8煎ほどのお茶と菓子を味わう。

手順3 お茶を淹れる

SCHOOL DATA

京都小慢 中国茶教室

☎非公開｜寺町今出川

毎月台湾から小曼さんが入洛し直接レッスン。曜日ごとのレッスン日を決め、1年間を通じて茶葉の選び方から道具の使い方、茶席のしつらえなど中国茶の基礎を学ぶ。茶葉飲み比べなどテーマは毎回異なる。所要時間は約2時間、1回8,000円（税込）。現在は入会待ちのためメールで問い合わせを。xiaoman.kyoto@gmail.com

手順4 蓋を嗅ぐ

ブルーの茶海は
辻和美さんの作

生徒それぞれがセンスを発揮、茶藝披露の場を設ける。

レッスンを受け1年が経った生徒は、順に発表の場が設けられる。茶葉はもちろん、茶器や菓子、しつらえまでもを用意し披露することで、茶藝への見識がより一層深まる。教室の1階はギャラリーで、茶道具や茶葉を販売。

手順5 お茶をいただく

Teacher

謝小曼

シェ・シャオマン／1964年台湾生まれ。日本の大学を卒業後、西武百貨店にバイヤーとして勤務。日本の工芸品に触れ、審美眼に磨きをかける。2008年、台北に茶藝館〈小慢〉を、2018年に京都に〈京都小慢〉を構える。

茶葉のセレクトはもちろん、茶道具から空間の隅々まで、店主・謝小曼さんの美意識あふれる台北〈小慢（シャオマン）〉は日本にもファンの多い茶藝館。「中国茶は飽きることがありません。まずおいしい。同じ品種でも育てられ方で味は違うし、みんな個性がありますね。それに茶道具やしつらえを愛でる、香りを楽しむなど五感を刺激してくれるのも魅力。お茶はすべてを繋げて世界を広げてくれます」。台北での10周年を機に「中国茶を通じて、新たな種を蒔きたい」と、2つ目の拠点に選んだのが京都の町家。「京都はお水がおいしいのもうれしい。教室では近くの神社の湧き水を使っています」

月に一度の教室では毎回異なるテーマが設けられる。「夏ならさっぱりとか、旅したあとにはインドやベトナムの茶葉を使ったり」と、茶葉も違えば茶道具やしつらえも変わる。ドレスコードもあり、この日は白。自然と美意識を刺激する仕掛けだ。まずは茶葉についてのレクチャーから。茶葉の生い立ち、セレクトの理由から始まり、淹れる温度や茶道具との相性まで。とはいえ香りや味についての感想も口々に出て教室は和気あいあい。中国茶の世界と共に感覚も研ぎ澄まされる。

カリグラフィー

{ CALLIGRAPHY }

専用のペンとインクを用いて
文字を美しく書く技法。

カリグラフィーを習得すれば、オリジナルのグリーティングカードづくりが簡単に。手紙やメッセージを書くのも楽しくなりそう。

**初級・上級コースがあり
レベルに合わせて受講可能。**

はじめての人は、道具をそろえるところからスタート。〈Paper Tree〉と島野さんがコラボして作った「カリグラフィー・スターターキット」(6,500円)には、テキストブック、ガイドシート、インクボトル、ペンホルダー、ペンニブなどがセットに。自分の名前を書いたカードを入れてくれるというスペシャル仕様。レッスンには、毎回自分の道具を持参する。

**海外ブランドの
インクボトルは
集めたくなるかわいさ。**

〈Paper Tree〉は、カリグラフィーに使えるインクも豊富。ピンクやグリーン、ブルーなど、カラフルなインクならいつもの自分の文字も新鮮に見えるはず。手紙を送る相手や、気分でインクを変えてみるのも楽しそう。

SCHOOL DATA

モダンカリグラフィークラス

☎03-3261-9884｜九段下

〈Paper Tree〉で定期的に開催。ペンホルダーやペンニブなどの道具を持参。📍東京都千代田区九段北1-4-7 1F 🕓月約1回 ㊖1dayレッスンは6,500円、初級半年コースは60,000円(6回分) 予約は〈Paper Tree〉のHPのショッピングページより。イベント等でワークショップも開催。詳しくは、www.papertree.jpへ。

くり返し書くと
上達しますよ

**世界のペーパープロダクトや
ステーショナリーがそろう。**

2012年、九段下にオープンした、紙製品の専門店〈Paper Tree〉。グリーティングカードやレターセット、カリグラフィー用品が豊富にそろう。🕓10:00〜17:00 ㊡日祝、年末年始、ワークショップ開催日休

**基本を学んだら
自分の好きな言葉を
書いてみる。**

初級・上級とも、月に1回の半年コース。初級クラスは、線の書き方、アルファベットの書き方など、基礎になるペンの運び方から教わる。基本を習得すれば、雑貨に文字を入れるだけで自分のオリジナルアイテムに。

Teacher

島野真希

しまの・まき／書道家・カリグラファー。幼い頃から書道を始める。ブライダル業界勤務を経て、カリグラフィーを独学で極める。日本のモダンカリグラフィーの第一人者。www.mscalligraphy.com

ヨーロッパや中東などで文字を美しく書く手法として普及した、カリグラフィー。現代のフォントにも影響を与え、レストランのメニューやロゴなど、ふだんから知らず知らず目にしている。日本のモダンカリグラフィーの先駆者、島野真希さんはもともと書道家として活動していた。妊娠・出産を機に退職し、書道家として活動をスタートした頃、知人のアートディレクターから、海外で注目されるようになっていたモダンカリグラフィーを教えてもらったのがきっかけ。当時、日本には教材がほとんどなく、海外から取り寄せて独学で勉強したという。

「トラディショナルカリグラフィーと違い、私が教えているモダンカリグラフィーは美しさだけでなく、自分らしさ、その人らしい文字を表現できるのが魅力。上達するコツは、毎日少しでもいいので、手を動かすことですね」

ひとりで文字に向き合う、落ち着いた時間をつくってほしい、と島野さん。紙とペンとインクがあればできる手軽さもいい。書くほどに上手になっていくのが楽しい。手書きの文字には心がこもる。美しく、自分らしい文字が書けるようになったら、大切な人たちに手紙を送るのもいいかもしれない。

"COOKING"

〝作って食べて〟が楽しい。

料理教室で学べるのは、〝おいしい時間〟の作り方。人気シェフの誌上特別授業に、人気料理家のレッスンへの潜入、世界の味を学んで発酵フードを極める。食の世界に没頭したい！

SPECIAL LECTURE

話題のシェフの誌上特別授業！

原 太一シェフに聞く、おもてなし料理。

渋谷〈Bistro Rojiura〉、代々木八幡〈PATH〉、白金台〈LIKE〉など話題のお店を手がける原太一さん。おもてなしにぴったりの簡単レシピ、見栄えがする盛りつけ方法、便利な調理道具などをHanako読者にだけ特別に。

photo : Tetsuka Tsurusaki　text : Motoko Sasaki　edit : Kana Umehara

5年連続ビブグルマンにノミネートされた渋谷の〈Bistro Rojiura〉に続き、〈PATH〉〈LIKE〉を手がけた原太一シェフ。料理の道を歩むきっかけになったのは、大学生の頃に起きた"カフェブーム"。

「あの頃はカフェめぐりばっかりしていましたね。音楽もファッションも好きだったから、カフェだったらそれが全部できるなと、いずれは自分の店を開きたいと思っていました。だったら、食事がおいしいカフェにしようと思ったんです」

大学卒業後、カフェやビストロ、ミシュラン二ツ星〈キュイジーヌ[s]ミッシェル・トロワグロ〉で修業した原さんは、念願のお店〈Bistro Rojiura〉を渋谷にオープンさせた。そして、2015年には、共に修業したシェフパティシエの後藤裕一さんと代々木八幡に〈PATH〉を、さらに2019年3月には白金台に〈LIKE〉をオープン。真摯で独創的な味は国境を超え、どのお店も海外から訪れるお客さんも多い。

〈LIKE〉があるのは、洋服からボタニカルまでそろう〈BIOTOP〉の3階。螺旋階段からお店までのアプローチにも植物があふれ、大きな窓からは中庭のツリーハウスが望める、とっておきのロケーション。都内とは思えない開放的でゆったりとした空間。

真面目に、一生懸命。学ぼうという気持ちが料理が上達するコツ。

「酸味にはフルーツを使うなど、その頃に習ったことは今の料理にも生きています」と言う原さんは、現在も貪欲に学ぶことをやめない。台湾旅行でハマったアジアン料理や、いつかは和食も基礎からしっかり学びたいと思っているそう。

「さまざまなジャンルの料理本を見たり、お店に行ったりもしますが、今は年に1度、海外のレストランで研修をしています。1日だけのときもあれば、何日も続けて受けることも。コペンハーゲンの〈relæ〉やニューヨークの〈CONTRA〉、ロンドンやパリのレストランでも。味や料理の盛りつけだけではなく、調理の時間配分や作業の組み立て方、キッチンを常にキレイにすること、食材の扱い方など調理以外で学ぶことも多いですよ」と、私たちもせっかく料理教室に行くなら、すべてを吸収するといい、とアドバイス。また"料理はセンス"ではない、とずばり。

「料理が上達するコツは、正直"ガッツ"だと思います。どれだけ料理に真面目に向き合えるか、一生懸命になれるか。学ぼうという気持ちが大事。お店でもガッツがあるスタッフはどんどん上達しますから」

ほかにも、料理で大切なのは、"最初は"レシピに忠実に作ることだとも。「はじめは真似でいいんです。レシピ通りの"正解の味"を知ることで、アレンジもできるようになる。そうなると、料理がどんどん楽しくなってくると思いますよ。おいしいものがテーブルに並ぶようになれば、毎日の暮らしが2倍とは言わないけれど1・5倍くらいは豊かになるんじゃないかな（笑）」

Teacher

はら・たいち／1981年、東京生まれ。音楽好きでDJをすることも。〈LIKE〉ではお店のBGMにもこだわり、すべて自身で集めた自慢のコレクションのレコードをかけている。

ライク
LIKE

☎03-5422-8183｜白金台

フレンチベースの無国籍料理。餃子や担々麺といったメニューも。ランチもあり。東京都港区白金台4-6-44 3F 11:30〜23:00(22:00LO) 休月、隔月第2・4日休 36席 分煙 インスタグラム：@like_restaurant_

LESSON #1

料理をさっと作る

友達や恋人を招いたとき、ずっとキッチンにいたら
せっかくの時間がもったいない。作り置きできたり、
さっと簡単に作れるメニューで楽しく過ごそう。

マグロ、焼きなす、グレープフルーツのタルタル

グレープフルーツの酸味と大葉、わさびがアクセント。

材料（4人分）

なす……1本
マグロ……80g
グレープフルーツ……4房
エシャロット（みじん切り）……少々
大葉……4枚
A
わさび（すりおろし）……少々
レモン汁……小さじ1
塩……小さじ1
米酢……小さじ1
エキストラバージン
オリーブオイル……小さじ2
ブロッコリースプラウト……お好みで

作り方

1.なすに竹串で数カ所穴をあけ、強火の直火で皮が焦げるまで全体を焼く。焼けたらボウルに入れ、ラップをして蒸らした後、皮をむき5mm角に切りボウルに戻す。
2.マグロ、グレープフルーツを5mm角に切って1のボウルに入れ、エシャロットと細切りにした大葉も加え、さらにAも加えて全体をスプーンなどで混ぜる。
3.器に盛り、ブロッコリースプラウトをのせる。

鶏肉のクリーム煮こみ

きのこ×クリームにレモンの風味をプラス。

材料（4人分）

鶏モモ肉……2枚
オリーブオイル……適量
白ワイン……110mℓ
A
ニンニク……1片
玉ねぎ……1個
人参……1本
セロリ……1本
タイム……適量
B
しめじ……20g
舞茸……20g
椎茸……20g
白ワインビネガー……15mℓ
生クリーム……100mℓ
塩……適量
レモンの皮……適量
胡椒……少々

作り方

1.鶏肉を食べやすい大きさに切り、オリーブオイルをひいたフライパンに入れ、中火で焼く。肉に焼き色が付いたら白ワインを入れ、木べラで鍋底の焦げをこそげとる。
2.Aをそれぞれ5mm厚さにスライスし、オリーブオイルをひいた別のフライパンに入れ、タイムを加えてしんなりするまで炒める。石づきを取って小房に分けたBを手で割いて加え、2分炒めて白ワインビネガーを加え、少し煮つめる。
3.1を2に加え、さらに生クリームを加えて一煮立ちしたら塩で味付けし、すりおろしたレモンの皮と胡椒を加える。

ワカモレ

ハーブとナンプラーでちょっぴりアジアン風に。

材料（4人分）

アボカド……1個
A
エシャロット……少々
バジル……少々
ミント……少々
パクチー……少々
酢漬けのケッパー……少々
ナンプラー……小さじ1
レモン汁……1/4個分
塩……少々

作り方

1.アボカドは半分に切って種を取り、皮をむいて1cm角に切る。
2.ボウルに1とみじん切りにしたAを入れ、ナンプラーとレモン汁、塩少々を加えて、スプーンなどでアボカドを潰すように混ぜ合わせる。アボカドの角が取れてきたら完成。パンやクラッカーなどを添えて。

LESSON #2

料理+αを考える

テーブルコーディネートや料理に合うワイン選び、空間づくりはおもてなしの基本。大切なのは、居心地よく過ごしてほしいという、気持ち。

おいしい料理が作れるようになると、誰かに食べてもらいたくなるもの。仲のいい友達や、大切な人を招くのは、学びを披露する場。料理はもちろん、おもてなしの空間づくりも腕の見せどころ。

「今回の3つのメニューは、カジュアルなおもてなしに合うものを考えました。どれも簡単に素早く作れますが、フルーツやハーブを使うことでレストランの味になります」

フルーツやビネガーの酸味、大葉やハーブ、レモンの皮の風味など、どのメニューにもさりげないアクセントが効いている。また、事前に作り置きできるメニューがあるのもうれしい。来客前に用意しておけば、段取りもスムーズにできる。

「料理が楽しくなってくると、盛りつけはもちろん、道具や器にもこだわりたくなってくるはず。ひとつひとつ、好きなものを厳選してそろえていくのも楽しいですよ」。料理をきっかけに、自分の世界が広がっていくのが、学びの醍醐味。〝おもてなし上手〟と呼ばれる日も近い。

PAIRING

万能でおしゃれ！ オレンジワインがトレンド。

料理とワインのペアリングは、ワインに詳しくない人にとっては難しい。「そんなときは、赤・白・ロゼに続くワインとして世界中で流行しているオレンジワインがおすすめです」。白ぶどうを使い、赤ワインのように皮も漬け込むことでオレンジ色になったワインは、どんな料理にも合わせやすい。原さんのセレクトはアルザスの「KLEINKNECHT Orange is the New white」（左）と、オーストリアの「Christian Tschida　Himmel auf Erden」（右）。

TABLEWARE

ひとつずつ手仕事で作られた器をそろえる。

「つるりとした質感の陶器や磁器のお皿よりも、マットで土っぽい質感のお皿のほうが、手作り感があって好きです」と原さん。お店でも、ブルックリンの作家ものなど、あたたかみを感じるデザインの食器を使用。和洋どんなメニューを盛りつけても似合うものばかりだ。「メインを盛りつけるなら、お皿は直径18～24㎝のものが便利。色をそろえればシックでレストランぽくなるし、1枚ずつ色を変えれば華やかなテーブルになります」

CHECK!

料理をもっと楽しむために

話のタネにもなる、便利で優秀な調理道具。

プロ御用達の調理道具や、便利なキッチン家電は、「これ何？　どう使うの？」と話の盛り上げ役にもなる。原シェフ愛用の〈microplane〉のゼスターはレモンの皮やチーズをおろすときに。剣のようなナイフシャープナーは、使う様も披露したい。家庭用ミル「よめっこさん」は、少量のピュレを作るときなどに大活躍。

盛りつけの仕上げはハーブにおまかせ！

盛りつけの良し悪しを決めるのは、最後の仕上げ。上にスプラウトをふわりとのせたり、最近スーパーでも手に入るマイクロハーブという小さなハーブを散らすと華やかに。ディルやセルフィーユなどのハーブは、べたりと平たく張り付いてしまうので、食材に寄りかからせるように、立たせてのせるのがポイント。

一度は行ってみたい！

人気料理家が教える料理教室。

雑誌やテレビなどで活躍する人気料理家によるレッスンは、いつも予約が殺到！
料理のコツを学べるだけではなく、テーブルコーディネートなど参考になることばかり。

photo : Nobuki Kawaharazaki, Noriko Yoshimura (kyoto)
text : Motoko Sasaki, Azusa Shimokawa (kyoto)　edit : Kana Umehara

太巻きをうまく
作るコツは
イメージと勢い！

黄川田としえ の tottorante

1.今回のレッスンは、無農薬や有機の食材を作る秋川牧園とコラボした「太巻きで彩るハレの日のテーブル」。生徒全員1本ずつ太巻きを作り、具を変えたバリエーションも教わる。2.すべての料理ができたら、テーブルコーディネートレッスン。器や花の使い方でテーブルがぐっと華やかになる。

この日
作った
お料理

ふだんからよく作るという黄川田さんの太巻きは、さすがの美しさ。具の玉子焼きは、黄川田さんのお母さんの味だそう。

DATA　子どもと作る料理教室や、企業とコラボしたレッスンを不定期で開催。毎回内容は異なる。HPやインスタグラム（@tottokikawada）にて告知。レッスンによって異なる　不定期開催　5,000円〜。持ち物はエプロン、三角巾、ふきん、筆記用具など。

Teacher

黄川田としえ（totto）

きかわだ・としえ／料理家、フードスタイリスト、「tottorante」主宰。著書に『毎日のごはんと心地よい暮らし』（宝島社）ほか。
toshiekikawada.com

献立の立て方や作り置きなどすぐに役立つアイデアを指南。

メディアや企業のレシピ開発、カフェメニュー監修などで活躍する「tottorante」主宰の黄川田としえさん。不定期で開かれる料理教室は、いつも大人気。人気の理由は、忙しい日々を過ごす働く女性やママに寄り添う料理を教えてくれるから。「1人で作るのは大変だから、前の日に仕込めるものはやっておくとラクですよ〜」と、気持ちも“ラク”になるコツも教えてくれる。簡単な調理法からアレンジまで、日々の生活で役立つアイデアが勉強になる。

甘い香りに包まれるアトリエで とびきりおいしいお菓子を学ぶ。

菓子料理家として多数の著書を上梓する星谷菜々さん。2年前に構えたアトリエで、お菓子教室を開催。「夏はクールスイーツ、冬は焼き菓子と、季節感を大切にしています。初心者の方にも理解しやすいよう、丁寧な解説で進めるデモンストレーション形式。お菓子作りの奥深さを知ってもらえると思います」

DATA 毎月、旬の食材をテーマにしたお菓子教室を開催。デモンストレーションのあと、参加者全員で実食しながらのお茶会も。東京都世田谷区池尻（詳細は予約時に）月6回〜 ㈱5,000円〜 予約はHPのcontactよりメールにて。www.apron-room.com

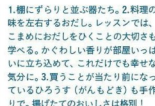
Teacher

星谷菜々

ほしや・なな／料理家、菓子研究家。JSA認定ワインエキスパートの資格も持つ、お酒好き。著書に『BAKE 焼き菓子の基本』（成美堂出版）ほか多数。

生栗を使ったマロンペーストとダコワーズをマロンシャンティ（モンブラン）に。見た目もかわいく気分も高まる一品。

1.実際の手つきを間近で見られるのは、教室ならでは。「レッスンでは、ふだんレシピ本には書けない、裏の裏＆コツのコツまで教えています」2.完成したお菓子を盛りつけるときのアイデアも参考に。3.最後は全員でお茶会を楽しむ。星谷さんのアンティークプレートのコレクションが素敵。

1.棚にずらりと並ぶ器たち。2.料理の味を左右するおだし。レッスンでは、こまめにおだしをひくことの大切さも学べる。かぐわしい香りが部屋いっぱいに立ち込めて、これだけでも幸せな気分に。3.買うことが当たり前になっているひろうす（がんもどき）も手作りで。揚げたてのおいしさは格別！

自家製のひろうす、蕪の湯葉あんかけ、なすとお揚げのごまあえなど。大きなちゃぶ台で、和気あいあいといただきます。

作り方から楽しむ 京のおばんざいレッスン。

季節の食材を使ったおばんざい作りが学べる人気講座。2時間強のレッスンでは、だしのとり方などの基本から「残った煮汁を使ってもうひと品」といったアイデアまで、自宅で実践できる工夫を存分に。食材から季節を感じ、小さな工夫から台所の知恵を学ぶ。食を通じて京都の暮らしの楽しみを体験できるのがうれしい。

DATA 京都府京都市中京区梅忠町20-1 受講は月1回（開講日は月6〜8回程度。HPで確認を）㈱入会金10,000円、月謝10,000円。定員3〜10名 予約はHPの予約フォームより。東京・日本橋でも毎月同内容のレッスンを行う。www.gokan-shokuraku.com

Teacher

小平泰子

こひら・やすこ／料理家。京都と東京で「小平泰子料理教室」を主宰。今年から自身が手がける惣菜の販売もスタート。料理にまつわる著書も多数。

旅する気分で、楽しく習おう
料理教室で、世界一周。

行ったことがある国はもちろん、行ってみたい国や知らない国も、
食文化を知ることで、ぐっと身近に感じられるから不思議。
先生から、旅の豆知識や言葉も教えてもらえるかも!?

illustration : Maori Sakai　text : Motoko Sasaki　edit : Kana Umehara

THAILAND

ハーブ&スパイス
アジアンクッキングスタジオ

30年以上の実績がある タイ料理教室の老舗。

メディアでも活躍する味澤ペンシー先生の教室。「ガイパットガパオラートカーオ（鶏肉のバジル炒めかけごはん）」や、ハーブなどを石臼でつぶす、「ペーストから作るグリーンカレー」が人気。先生といっしょに調理していくので初心者でも安心。📍東京都新宿区高田馬場1-5-14　☎070-5070-8925　🕒毎週金・土曜　㊙5,500円〜　予約は電話もしくは、HPのメールフォームより。www.asian-road.net/cooking

Teacher
味澤ペンシー

TAIWAN

台湾料理教室　陳

魯肉飯（ルーローファン）や排骨飯（パイコーファン）の回は キャンセル待ち必至。

Teacher
陳高生

ホテルで腕をふるっていたという陳先生によるデモンストレーション形式の教室。「魯肉飯」や「排骨飯」は毎回、大人気。身近な道具と食材を使って食べきれないほど作るので、お持ち帰り用の容器を持参して。レッスン後は中華食材屋さんにもご案内。📍池袋駅より徒歩10分（詳しくは予約時）　🕒週3〜5回開催　㊙6,400円〜　予約はニキズキッチンに無料会員登録の上、予約フォームより。www.nikikitchen.com

VIETNAM

ベトナムのおかって

ベトナム留学で学んだ 味とコツをしっかり伝授。

旅行で訪れたベトナムで"ベトナムごはん"の魅力にどっぷりハマり、ベトナムに単身留学した、ほし先生の教室。「フォー・ガー（鶏のフォー）」や代表的なスイーツ「チェー」などの定番のほか、現地のお母さんたちから学んだ家庭料理など日本ではあまり知られていない料理も学べる。📍東京都渋谷区代々木4-26-10　🕒週2〜3回開催　㊙6,500〜7,000円　予約はHPの予約フォームより。okatte-vietnam.com

Teacher
ほしじゅんこ

BRAZIL

ラビアグルメ
Laviah Gourmet

ブラジル料理を もっともっと広めたい！

Teacher
西村フラビア

「ピカニヤ（牛肉のロースト）」などボリュームたっぷりの肉料理からブラジルの食卓に欠かせない豆料理、スープ、ブラジルチーズ、スイーツまで、知らなかったおいしいブラジル料理が学べる。ブラジル生まれのフラビア先生は元パン職人。天然酵母を使ったパン作りも教えます。📍非公開　🕒週1〜2回　㊙4,900円〜　予約はTadakuに無料会員登録の上、HPの予約フォームより。www.tadaku.com/hosts/Flavia

FRANCE

La saveur（ラ サヴール）

ふだんの料理に活かせる料理の基本やコツも指導。

パテやリエット、コンフィなどの「フレンチおつまみレッスン」や、「キッシュ・ロレーヌ」「ローストビーフ」など、おもてなしにも役立つフランス料理が基礎から学べる。ホワイトソース、魚の三枚おろし、ひき肉料理など身近なテーマのレッスンは、おいしく作るノウハウが満載。出張料理教室も。東京都品川区東五反田（詳しくは予約時）月8回 料5,000円〜 予約はHPより。lasaveur1213.blogspot.com

Teacher
青野晃子

気軽に作れるフレンチなので楽しく学べます！

TURKEY

Teacher
ギュルシャー・デミル

トルコの家庭料理、アンネ（母）の味を教えます

トルコ料理教室

トルコ人の先生に教わる手軽な家庭料理が人気。

トルコ語講座やアート教室も開催している〈トルコ文化センター〉の料理教室。「フェラー・キョフテ（トルコ風ミートボール）」やナス料理の「スルタンのお気に入り」などトルコの代表的な家庭料理をラインナップ。メインとスープ、サラダ、スイーツをバランスよく学べる。東京都品川区東大井5-18-1（きゅりあん調理室）2カ月に1回開催 料4,400円〜 予約はHPの予約フォームより。www.turkeycenter.co.jp

世界の料理教室を探すならコチラへ！ CHECK!

Tadaku（タダク）

世界80カ国のなかから自分に合う国がきっと見つかる。

外国人の自宅で料理を教わりながらプチホームステイ体験ができるサービス。登録している講師はなんと300人以上。今まで利用したゲストは4万人以上。はじめて同士でも、おいしい料理で会話も弾む。www.tadaku.com

ニキズキッチン

生徒数は20万人以上。英語と日本語のクラスあり。

2000年のスタート以来、先生も生徒も年々増加している。日本に「家庭訪問スタイルの世界の料理教室」を浸透させたWebサイト。70カ国、大使館のシェフをはじめとする250人以上の講師がそろう。www.nikikitchen.com

MOROCCO

Shukran-KITCHEN（シュクランキッチン）

野菜や豆がたっぷり！体の中からキレイに。

野菜やスパイスを使い、ヘルシーで女性に人気のモロッコ料理。「タージンアッダジャッジウァッティーニ（チキンとイチジクのタジン）」など3品を作ったあとは、モロッコワインとミントティーで乾杯。東京都世田谷区用賀4-17-7 2F 月6〜7日 料体験レッスン4,000円、入会費5,000円（体験レッスン当日の申し込みは入会金免除） 体験レッスンの予約はHPの申し込みフォームより。www.shukrankitchen.tokyo

Teacher
一葉裕子 ほか

最近、大注目のモロッコ料理はおいしくヘルシー

INDIA

Teacher
渡辺 玲

スパイスカレーや本場のインド料理がマスターできますよ

サザンスパイス

「カレー＆スパイス」をテーマにしたレッスン。

インド料理やスパイス料理レッスンでは右に出るものなし。日本人向けアレンジ一切なしの本場の味が学べる。「パンジャービー・ムルグ・カリー（パンジャーブ地方のチキンカレー）」などレッスンの豊富さはさすが。ビギナー向けスパイス講座、南インドのミールス講座、ビリヤニ講座も。西荻窪（詳しくは予約時）週5日（月・木曜休み） 料5,000円〜 予約はHPの申し込みフォームより。southern-spice.com

美人はすでにはじめてる!
発酵フードの教室に注目。

味噌や甘酒、塩麹、醤油麹…
体の中からキレイになれる、
発酵食品は女性の味方。
いいことずくめの発酵教室へGO!

photo : Nobuki Kawaharazaki　text : Motoko Sasaki
edit : Kana Umehara

いろんな発酵、あります!

【三升漬】

青唐辛子、米麹、醤油を1:1:1で混ぜ、2週間以上発酵させたピリ辛の発酵調味料。夏の時季に1年分たっぷり仕込んで、少しずつ食べる。冷奴やご飯にのせたり、豚しゃぶやお鍋、お刺身、餃子にもよく合う。

【甘酒】

米麹とお湯を8時間発酵させて作る。砂糖代わりにしたり、塩を混ぜて塩麹のようにも使える。酵素の力で肉や魚を柔らかくしてくれるので、たんぱく質の消化吸収を助ける。フルーツとシェイクにしても。

【味噌】

煮て(蒸して)潰した大豆、麹、塩をよく混ぜて容器に仕込み半年〜1年発酵させる。ワカメや切り干し大根などの乾燥具を入れた即席味噌汁がおすすめ。忙しいときは、だしなしで、お湯で溶くだけでもOK。

【醤(ひしお)】

同量の麦麹と豆麹、醤油、水で仕込み2週間以上発酵させたもの。生野菜にディップしたり、和え物に混ぜたり、どんな食材や調味料と合わせてもなじむ万能調味料。甘酒と同様、酵素の力で肉や魚を柔らかくする。

おいしく、きれいになる
発酵食品で腸から美人に。

発酵食品は、美肌をつくる。教える清水さんのツヤツヤお肌に、その効果を実感。「発酵フードには善玉菌が多く含まれているので、腸内環境が整います。それが、美肌にもつながるんですよ」。教わる発酵食品は、混ぜて、放置するだけで簡単にできるものばかり。自然に"おいしく"なるから、初心者でも簡単!

Teacher
清水紫織

しみず・しおり/〈神楽坂 発酵美人堂〉店主。アレルギー疾患や妊娠&出産を機に発酵食品を学びはじめる。発酵料理人の伏木暢顕(ふしきのぶあき)氏に師事し、東京農業大学醸造科で学びを深める。

神楽坂 発酵美人堂

☎非公開｜神楽坂

まずは、基本の甘酒&醤教室を受講するのがおすすめ。季節のレッスンも豊富。📍東京都新宿区若宮町12-1 🕓月5回開催(HPで確認を) ㊞5,000円〜　予約はHP記載のメールまで。5人以上でプライベートレッスンも可。www.hakko-bijindo.com

1.教室によって発酵ランチや軽食が付いてくることも。2.着物が似合う清水さん。実家は京都の呉服屋さんと聞いて納得。3.春から初夏に旬を迎える、そら豆を使った自家製豆板醤を作るレッスンも人気。

CHECK!
私たちも習っています!

栄養があって健康的! 作らないともったいない。

千葉県の〈フジハン醤油〉(www.facebook.com/fujihanshouyu)の発酵教室に通いました。今は、味噌、甘酒、納豆、醤油などを手作りしていますが、醤油麹を使ったソースやドレッシングも料理に欠かせません。肌がきれいね、とよく褒められます!

菖蒲花奈

しょうぶ・かな/ライター、発酵料理研究家。発酵教室に通ったことをきっかけに、糀醗酵研究所を立ち上げる。

自家製酵素シロップを飲むと、元気になれて、お通じにも◎

友人の手作り酵素シロップがとてもおいしかったので、4回ほどHomemade Enzyme (www.facebook.com/HomemadeEnzyme)のワークショップに参加しました。自分で作ると、無農薬の安心な食材が使えるし、野菜や果物もたくさん入れられます。

photo : Emiko Tsunoichi

千国めぐみ

ちくに・めぐみ/モデル。趣味は料理と美容。化粧品成分検定1級、漢方養生指導士ほか、多数の資格を持つ。

全国！ いま気になるお教室ガイド「料理編」

"COOKING" YELLOW PAGE

日々の調理に役立つ薬膳や発酵食から"映える"おもてなし料理まで。食べておいしく、作って楽しい料理教室を全国から厳選。

家庭料理　料理教室 麻　滋賀

料理のレパートリーが広がる多国籍なメニューがうれしい。

ケータリング、出張料理会などで活躍し、国内に加えフランスでも和食料理教室を開く麻育子さん。レッスンでは、フレンチ、中華、お菓子など幅広いジャンルを月替わりで。フランスで食べた料理もすぐに取り入れるなど、現地の旬を同時に学べるのも魅力。📍滋賀県大津市内（詳細は予約時に）🕓11/6、7、9、10など、月4回ほど開催（開催日はHPで確認を）。所要時間約4時間　料1回6,000円～　予約はメール（ikuko302@gmail.com）、InstagramのDMから。インスタグラム：@salueikuko

昆布だし　ナナクラ昆布　北海道

コツが分かれば、カンタン！毎日の食事がおだしで豊かに。

日高昆布の商品開発などを行うお店が「昆布だしのおいしさが伝わる場になれば」と開催。日高昆布を使っただしのとり方やアレンジ方法、等級の違う昆布でとっただしの味比べなど、昆布だしの奥深さを知る90分。昆布を使った軽食付き。📍北海道札幌市中央区南19条西14丁目2-23 第6サイトウビル1F　☎050-5328-1394（受付10:00～17:00）🕓11/9、22、12/7、20など、月2回開催。所要時間約90分　料1回3,000円（税込）　予約はHPまたは電話で。nanakura-kombu.com

アジア料理　料理教室Nam Bo　京都

定番からローカルな逸品までアジアごはんをみんなで楽しく。

料理研究家・高谷亜由さんが主宰するアジア料理教室。レッスンはベトナムとタイの2カ国の料理を用意。日本で人気の定番料理やローカル＆郷土料理など、毎月テーマに合わせたメニューをデモンストレーションを交え、みんなで調理する。手に入りやすい材料で作るため、自宅で再現しやすいのも魅力。📍京都府京都市中京区（詳細は予約時に）🕓月12回ほど開催（開催日はHPで確認を）。所要時間約3.5～4時間　料1回5,800円　予約はHPの予約フォームから。www.nam-bo.jp

韓国料理　plate8　東京

日本にある食材で再現可能！本格韓国料理をおうちでも。

ケータリングなどで活躍中の仁川出身の料理家・金ナレさんによる韓国料理レッスン。「健康によく、体の芯まで届く料理」をモットーに、手軽に作れる家庭料理から手の込んだ精進料理まで幅広く提案。調味料の使い方や日本食材での置き換え方法など、現地の味に近づけるためのコツや工夫もたっぷり披露。📍東京都目黒区上目黒3-21-28　🕓月6回ほど開催（開催日はHPで確認を）。所要時間約3時間　料1回7,000円（メニューによって変動あり）　予約はHPから。www.plate8.net

和菓子　和菓子サロン一祥　京都

和菓子の技とコツを手ほどき、おいしい出来あがりにも感動。

京都に伝わる伝統的な和菓子作りが学べる、少人数制の教室。毎月変わる季節の和菓子を、和菓子職人として腕を磨いた店主の手ほどきを受けながら計量から完成までひとりで手づくり。あんの包み方や細工の仕方など、おいしさや見栄えがアップする職人のコツを丁寧に教えてくれる。📍京都府京都市中京区骨屋町143 G&Gビル203　🕓月20回ほど開催（開催日はHPで確認を）。所要時間約2時間　料1回4,500円～　予約はHPまたはメール（wagashi.issho@gmail.com）から。www.wagashi-issho.com

発酵料理　円居　静岡

おいしい、そしてヘルシー。発酵食ごはんを日々の食卓に。

発酵食スペシャリストの辻村円さんが営む麹料理教室。「発酵ごはん」コースでは、自家製発酵調味料を使った"日々続けられる"素朴で優しい味わいのごはんを提案する。肉や魚は一切使わず、旬の野菜や乾物、豆を使用。簡単でヘルシーながら、満足感のあるレシピが好評。📍静岡県静岡市葵区研屋町57-2　🕓月10回ほど開催（スケジュールはHPで確認を）。所要時間約3時間　料1回4,500～6,000円　予約はHPから（毎月10日10:00より翌月の申し込み開始）。madoi-kamoshiya.com

燻製料理　西粟倉燻製学校　大阪

調味料からお酒のアテまでおうちで楽しめる燻製料理。

"百年の森の村"岡山県西粟倉村在住のフレンチシェフ今村基千（もとゆき）さんが、マンションのキッチンでも失敗しないカジュアル燻製料理をレクチャー。「入門編」では、燻製調味料や燻製卵、豚バラ肉を使った燻製料理など数品を作る。お酒と一緒に味わう実食タイムも。📍大阪府大阪市淀川区西中島7-2-13　☎080-4556-0082（受付10:00～17:00）🕓11/2、9、2020年1/11、2/15、3/7。所要時間約2時間　料1回4,800円（税込）　予約はHPから。東京でも同内容のレッスンを開催。www.kunsei-school.com

家庭料理　food studio 千乃壺　長野

おいしいうえに栄養面も◎ 食にまつわる気づきが満載。

蓼科にアトリエを構える料理家の滝澤ちか子さんが教えてくれるのは、地元産の野菜をふんだんに使った"季節を感じられる家庭料理"。1回のレッスンでデザートを含む4～7品を一緒に製作。塩分や油の摂り方など、管理栄養士の資格を持つ先生ならではのアドバイスも評判に。📍長野県茅野市北山4965-1　🕓月3～5回ほど開催（スケジュールはHPで確認を）。所要時間約3時間　料入会金なし、レッスン費1回8,250円　予約はHPから。東京でも月に1回同内容のレッスンを開催。www.sennotubo.com

薬膳料理　Date..workshop studio　広島

暮らしに取り入れやすい薬膳の基本をレクチャー。

食から工芸まで暮らしにまつわる様々なレッスンを開催。「薬膳料理」コースでは、各月のテーマに合わせた薬膳料理を食材の効能を考えながら楽しく調理。中医学の基礎理論から分かりやすく解説してくれるため、薬膳の世界がぐっと身近に。📍広島県広島市中区袋町6-51 サンボービル3F　☎082-248-6212（受付10:00～20:30、日祝10:00～17:30）🕓11/28、12/7、13の10:30～。以降の予定はHPで告知。所要時間約3時間　料1回5,500円　予約はHPから。date-workshop.com

家庭料理　OISY!! 料理教室　愛知

食卓がぱっと華やぐアイデアを惜しみなく披露。

フードコーディネーターの西尾樹里さんによる月替わりレッスン。"おいしい、たのしい"をテーマに、家庭の台所で再現できる簡単な調理法をレクチャー。テーブルが華やぐ盛り付けや料理に合わせたテーブルコーディネート、写真映えのポイントなど、食を楽しむコツをトータルで学べる。📍愛知県名古屋市守山区大永寺町292　🕓毎月第2・3水～日曜の11:00～14:00開催。所要時間約3時間　料1回4,500円～　予約はメール（oisyyy@gmail.com）にて。oisyyy.wixsite.com/oisy

text : Azusa Shimokawa　edit : Kana Umehara

"FLOWER"

かわいい！を自分で。

部屋に1輪の花があるだけで、お気に入りの雑貨があるだけで、心も生活も清々しく、輝きを増す。"かわいいもの"が身近にある生活は、たくさんの気づきや学びをもたらしてくれる。大好きなものを自分で作って、生活を彩ろう。

好きな花を自由に選び、思い思いに束ねる楽しさ。

上・選んだ植物は花と茎の部分が全体の2：8になるように葉っぱを落として下準備する。下・中心となる植物を決め、茎が螺旋を描くように手前から時計回りに差し込んでいく。茎が互いを支え合い崩れにくくなる。

毎日の暮らしに笑顔を。

SPECIAL LECTURE

ルールに負けない！

MAG BY LOUISEに聞く、植物のある暮らし。

植物には、癒しのパワーがある。ちょっとやそっとの悩みなら、打ち消してくれるくらい。草花に触れる感性を何より大切にして、生活をかわいく彩れば、心も元気にしてくれる。さあ、花のある生活を。

photo : Satoko Imazu　text & edit : Chisa Nishinoiri

代々木上原駅近く、マンションの一室にある花屋〈MAG BY LOUISE（マグバイルイーズ）〉。花屋といっても、ふらっと訪れて花を買うことはできない。フラワーアレンジのレッスンやワークショップ、イベントを行いながら様々なメッセージを発信する場として機能している。美容師としての経歴を持ち、独学で花屋の道を切り開いてきた店主の河村敏栄さんならではの、ルールに縛られない自由な発想と、確固たる美意識で植物と向き合うセンスに多くの女性が魅了されている。

ブーケ作りのワークショップは、自由に花を選ぶところからはじまる。

「好きな花を選んでいい、と言われても、初めてだと最初の花選びから悩んでしまう人も多い。そんな時は、『家に持って帰りたいと思うもの、気になる子を自由に選べばいいよ』と、声をかけています。私自身、独学で花と向き合ってきたので、できない人の気持ちもよく分かるんです」

花を選び終えたら、河村さんのデモンストレーション。ここで技術的なレクチャーは受けるけれど、とにかく自分で手を動かして、自由にやってみないことにははじまらない！

「花はセンスだから」と、河村さん。「植物の生の質感に触れて、香りをかいで、自然界の美しい色を見て、という時間がまず最大の癒し。そこに知識や技術が加わると、ぐっと楽しくなるので、そこはきちんと伝えたいと思っています。でも、何よりも伝えたいのは植物の癒しパワーです。プチ鬱くらいなら治っちゃう気がしています。私自身が、この仕事をしてとても癒されているので」

生き物である植物を相手にするのだから、「丁寧に扱うこと」も大切だと教えてくれる。

「集中する楽しさ、ルールに負けないで正解は自分だと思って自由にやってみる面白さを感じてもらえたらうれしいですね。花は、枯れてなくなるのも実はすごくいいところです。ずっとあり続けないからこそ、精一杯いまを生きる植物の生命力に、元気をもらえる気がするんです」

生花からドライへ、枯れゆく姿も美しいスワッグ。

上・植物を後ろから手前に重ねていく。途中で茎が崩れないようにワイヤーでしっかり固定する。下・仕上げにグルーガンを使用。ワイヤーで留めた中心部分が隠れるように、短い枝や木の実などを差し込んで立体的に仕上げる。

植物の生命力に癒され、

Teacher

河村敏栄

かわむら・としえ／〈MAG BY LOUISE〉店主。毎月のワークショップ、不定期イベントも。ワークショップ：ブーケ8,500円、スワッグ12,000円。予約はHPから。www.louise-flower.com

いますぐトライしたい！

注目の植物ワークショップ。

ドライフラワーにグリーン、苔テラリウム。植物の魅力は生花だけではありません。
作って楽しい、飾って癒される。人気のワークショップ、こだわりのショップをご紹介。

photo : Satoko Imazu, Koichi Tanoue　text & edit : Chisa Nishinoiri

上・扉を開けると、天井一面に吊るされた色鮮やかなドライフラワーが迎えてくれる。使う花材はすべて自家製。

キーチャームのアレンジメントなどドライならではの作品も

DRY FLOWER

花の魅力は尽きなくて。枯れてもなお美しいドライフラワー。
専門店ならではの自家製かつ多彩なバリエーションで、
生花とは一味違う、アレンジメントを楽しもう。

こんな作品が作れる

左・「店内が狭いので、ワークショップの定員は1回で4名くらい」と成松さん。中・好きな花材を選んだら、生花と同じ要領でブーケを作っていく。右・ワークショップのほか、アレンジメントのオーダーやオリジナルブーケの販売も。贈り物にも人気。3,200円〜。

クラフト感覚で、多彩なアレンジが楽しめる。

「ドライフラワーならではのシックな色合いと落ち着いた雰囲気に魅せられた」という店主の成松朋実さんが、2016年にオープンしたドライフラワー専門店。ドライフラワーといっても、お店に並ぶ花々はどれも驚くほど色鮮やかで、店内にはポプリのような優しい芳香が漂う。その理由は、すべて自家製のドライフラワーを使っているから。天井には多彩な種類の花々が吊るされていて、まだ生花が新鮮なうちに素早くドライに仕上げている。ここでは月替わりでテーマを決めたドライフラワーのアレンジメントが人気を集めている。「乾いた花を使うことで、クラフト感覚でアレンジメントできるのがドライフラワーの魅力」と、成松さん。ブーケのほか、リースやオーナメント、ガラスドーム、しめ縄などドライフラワーならではの多彩なアレンジメントが楽しめる。

ココボタニカル アレンジメント

COCO BOTANICAL arrangement

☎なし｜代官山

月ごとにテーマを変えたワークショップを開催。料金や内容は都度異なる。詳細、予約はHPから。ドライフラワーの単品販売、ブーケのオーダーも。📍東京都渋谷区恵比寿西2-20-14 森川コロニー2F
🕒12:00〜19:00　休不定休
www.cocobotanical.jp

ソルソ ファーム
SOLSO FARM

☎044-740-3770｜川崎

ハーブや果樹、室内用観葉植物や多肉植物からガーデニングのツールまで勢ぞろい。ワークショップやイベントは不定期開催。詳細＆予約はHPをチェック。神奈川県川崎市宮前区西野川2-6-23 10:00〜17:00 土日祝のみ営業 solsofarm.com

土と触れ合い、学びながら植物と出合えるショップ。

グリーンディスプレイ、ランドスケープデザイン、施工のプロフェッショナル集団「SOLSO」が週末限定でオープンしている〈SOLSO FARM〉。広大な敷地には農園さながらに植物たちが並び、店頭には実際にSOLSOの職人たちが使うプロフェッショナルなツールやマテリアルがそろう。目で見て、触って、植物をおもいっきり体感できるアミューズメントパークのようなショップには、植物と触れ合える仕掛けがいっぱい。

「これまで破棄していた、剪定した枝や草花を活用できないかと開催したのが、それらの植物を使って花束を作るワークショップです。これなら、庭やプランターの植物を使って、自宅でも気軽に作れると好評でした」と、マネージャーの諸岡和恵さん。季節に応じた、植物と生活を絡めた学べるワークショップを続々と展開予定だ。

GREEN PLANTS

目で見て、香りを嗅いで、植物とおもいっきり触れ合える。
体感型のファーム＆グリーンショップで、
楽しく学び、グリーンのある生活をエンジョイ。

夏に開催した、虫除け効果の高い植物を使って花束を作るワークショップの様子。使われた花材は、ファーム内で剪定した草木の枝を再利用したもの。自宅で育てている植物の活用法も学べると大好評。香りの良い花束はドライにしてスワッグとしても長く楽しめる。

こんな作品が作れる

左・スコップやハンドフォークなどSOLSOの職人たちも使っている本格的なガーデニング道具もそろう。下・SOLSOオリジナルの多肉植物なども販売。贈り物にも最適。

こんな作品が作れる

育てやすいヒノキゴケを使った初級編（右）から、レベルが上がるごとに苔の種類が増える。真ん中の2つは瓶の中に熱帯雨林の世界を表現した川本さん作のパルダリウム。

KOKE TERRARIUM

小瓶の中に広がる、小さな苔で作る壮大な自然の風景

小瓶の中に詰められた、大自然のランドスケープ。苔を使ったテラリウムは、さながら小さな宇宙。眺めて癒される苔テラリウムが、密かなブームの予感!?

右・瓶の中に土を詰め、霧吹きでまんべんなく湿らせた後、何本かまとめたヒノキゴケをピンセットでつまんでバランスを見て土に差し込む。中・結露を防ぐために、余計な水分をスポイトで抜いてから好みの化粧砂を敷く。左・仕上げの人形も、ピンセットでつまんで配置。

材料一式。薬瓶、ホソバオキナゴケとヒノキゴケ、土、仕上げ用の化粧砂。道具はハサミ、ピンセット、スポイトなど。世界観を仕上げるミニチュア人形はオプションで200円〜。

小さな瓶の中に広がる大自然に、癒される人続出。

瓶の中には、苔を芝のように演出した牧場や小さな森が広がり、自然の風景をそのまま閉じ込めたよう。そんな小さな癒しの世界を作り出す〈Feel The Garden〉による苔テラリウムのワークショップが、にわかに人気を集めている。

「都会のマンションや職場でも、植物に囲まれた生活がしたい。忙しい毎日、最小限の手入れでも丁寧に付き合えば鉢植えのように長く楽しむことができる。それが苔テラリウムの魅力。密閉された容器の中で、水、酸素、二酸化炭素を自ら循環させているので、ほぼノーメンテナンスでOKなんです」と、代表の川本毅さん。薬瓶の中に、苔と合わせて数種類の砂、人形や石などの情景部品を組み合わせてオリジナルの風景を描くことができる。その組み合わせは無限。牧場や森林、海辺など思い思いの世界を小瓶の中に描いてみよう。

フィール ザ ガーデン
Feel The Garden

☎03-6874-7582｜方南町

苔のテラリウムを中心にグリーンの作製、販売を行う。初級から上級までレベルごとのワークショップを毎月開催。会場は杉並教室、〈清澄白河リカラボ〉。3,800円〜。詳細および予約はHPから。東京都杉並区方南2-21-23 coubic.com/feelthegarden

全国！いま気になるお教室ガイド「フラワー編」

"FLOWER" YELLOW PAGE

ブーケに植え替え、キャンドルやスノードームまで。有機植物や地産の花を使った多彩なワークショップをご紹介。

ボタニカルプレート une graine（アングレンヌ） 神奈川

彩り豊かなボタニカルと優しい香りに包まれる毎日を。

季節の生花を自家製乾燥させたオリジナルドライフラワー中心に、ボタニカル製品の販売やワークショップを開催。キャンドル素材で作る「ボタニカルプレート」は、火を灯さずにアロマが楽しめるアイテム。豊富な花材と数十種類のアロマオイルを自由にブレンドできる。2個セットなので、贈り物にも最適。神奈川県川崎市幸区北加瀬1（詳細は予約時に） ☎090-5311-3015 毎日開催。午前（10:30～）、午後（13:30～）各回1人からレッスン可能 料4,000円（税込） 予約はHPから。unegraine00.thebase.in

自由レッスン Kangaroo Factory（カンガルーファクトリー） 北海道

約500坪のガーデンで育った自家栽培の花や植物を作品に。

北海道の丘陵地帯、美流渡（みると）の豊かな自然に囲まれた花のアトリエ。敷地内の広大なガーデンで収穫した植物や自然採取の花材を使い、リースやスワッグ、ブーケ、アレンジメントなど、幅広いアイテムを作ることができる。自然の恵みが詰まった温かみのある作品は、部屋に飾るだけで穏やかな気持ちにしてくれそう。北海道岩見沢市栗沢町美流渡東町55 ☎080-9268-9775 料2,000～5,000円（税込） 少人数レッスン（3人ほど） 金・土・日曜開催。詳細はHPにて。www.kangaroo-factory.com

自由レッスン フラワー花手箱 京都

季節の花々で日常に彩りを。少人数の落ち着いたレッスン。

京都・北山にある小さなアトリエ兼アレンジメント教室。少人数制の「季節の1DAYレッスン」では、京都花市場から直接仕入れた新鮮な生花や、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーなどの花材を使用。自由度の高いレッスンは、初心者から経験者まで楽しめるはず。季節を感じる作品と一緒に、花のある暮らしを始めてみては？ 京都府京都市左京区下鴨南芝町47-3-304 ☎075-585-5314 料4,500～8,000円 1人からレッスン可能。随時開催。詳細はHPにて。flower-hanatebako.com

スノードーム 名古屋手作り体験のLITA（リタ） 愛知

インテリアになじむ可憐な大人のスノードーム。

20種類以上のバラエティ豊かな「モノ作り体験」を楽しめる施設。エレガントな雰囲気のスノードームは、液体の中でも劣化しにくい「アーティフィシャルフラワー」を使用。ひっくり返すとドーム全体に雪が舞い散り、部屋に彩りを与えてくれる。あなたのセンスでオリジナリティあふれる作品を作ってみては？ 愛知県名古屋市千種区四谷通1-23 アルファランドビルB1 ☎052-734-4799 グループレッスン毎日12:00～20:00開催 料3,700円（約1～2時間） 詳細はHPにて。litaofficial.com

ナチュラル・スワッグ お稽古サロン「Lis」（リス） 愛媛

地元産の良質なユーカリで流行りのスワッグ作りに挑戦。

「笑顔の花を咲かせたい」をコンセプトに、地元のイベントやワークショップに参加するお稽古サロン。良質なユーカリの産地として最近注目の松山市。地域のブランド・グニーユーカリと地元産の花を使った自家製ドライフラワーをお好みで10本選び、流行りのスワッグ作りを楽しめる。松山の魅力が詰まった作品はプレゼントにもぴったり。愛媛県松山市道後地区（詳細は予約時に） 料3,200円（約50分） 少人数レッスン（最大4人）。土日祝・連休開催。予約はHP内「予約」から。jeweldelis.shopinfo.jp

ガジュマル植え替え KLASI COLLEGE（クラシカレッジ） 大阪

自分好みのおしゃれな鉢で人気のガジュマルを育てよう。

築67年のビルをリノベーションした施設。様々なワークショップを行う同施設が、11月9日、観葉植物として人気のガジュマルの植え替えワークショップを開催。鉢は3種類から好みのものを選択可能。育成方法も教えてくれるので、植物を育てたことがない人でも気軽に参加してみよう。大阪府大阪市港区築港2-1-27 ☎06-6575-9672 11月9日（土）11:00～13:00 料Aコース1,500円、Bコース1,800円、Cコース2,000円（各税込） グループレッスン（10人）。詳細はHPにて。www.klasicollege.com

ドライフラワー TOKOHANA（トコハナ） 福岡

美しい緑が印象的なフレッシュグリーンのリース。

福岡県糸島市にある小さな花屋。ドライフラワーを中心とした色とりどりの花材を使い"植物のある暮らし"を提案。ワークショップのテーマはリース、ブーケ、スワッグなどを月替わりで。11月はクリスマスにぴったりなフレッシュグリーンを使ったリース作りを7日、14日、21日に開催予定。福岡県糸島市二丈深江1456-1 ☎092-332-7998 木曜開催。午前（10:00～12:00）、午後（13:30～15:30）各回4人 料3,000～4,500円 詳細はHPにて。tokohana-jp.ssl-sixcore.jp Instagram：@tokohana9

自由レッスン 太陽樹林（たいようじゅりん） 広島

初心者にもうれしい基本メニューからチョイス。

「緩やかで穏やかで心地いいもの、植物の色や形の美しさを感じられるもの」を提供する一軒家の小さなアトリエ。レッスンは、ドライフラワーやプリザーブドフラワーを使用したリース、スワッグなど多彩なメニューから自由に選択できる。花嫁には、ブライダルブーケやウエルカムボードなど、世界に一つのウエディングアイテム作りもおすすめ。広島県広島市安芸区畑賀2-9-9-2 ☎082-827-1288 料2,500～6,000円 グループレッスン（最大5人程度）。随時開催。詳細はHPにて。taiyojurin.jp

ボタニカルキャンドル VITAMIN CANDLE（ビタミンキャンドル） 沖縄

沖縄の天然素材100%、魔法薬のようなキャンドル。

「沖縄から届ける、人生のための魔法の1時間」がコンセプト。キャンドルに詰め込むのは沖縄ならではの木の実やドライフルーツ、フラワーなど。その灯りと香りは、心も体も癒してくれる。沖縄県中頭郡北中城村字ライカム1番地（イオンモールライカム店）※読谷村にある工房内でのワークショップは2020年より開催予定 ☎098-917-2223 毎日10:00～18:00開催（季節ごとに内容の変更あり） 料3,500円 グループレッスン（最大6名）。詳細はHPにて。www.vitamincandle.info

フライングスワッグ MoreFlower+（モアフラワー） 熊本

2WAYスワッグで気分をチェンジ。生花からの変化も楽しんで。

自園で生産したユーカリやアジサイをふんだんに使って作る「フライングスワッグ」。上から吊るしても、花瓶等に立てても飾れる2WAY。ドライフラワーに変化していく過程も楽しめる。12月はクリスマス・お正月のしめ縄飾りも好評。熊本県上益城郡甲佐町（詳細は予約時に） ☎096-282-8852 料3,500円～ グループレッスン（6人ほど）※4～5人ほどのプライベートレッスンもあり。不定期開催（次回は11月下旬～12月を予定）。詳細はInstagram（@moreflower87）、Facebook（MoreFlower+）にて。

edit : Chisa Nishinoiri text : Emi Inagaki

"CRAFT"

あれもこれも作ってみたい！
専門ショップの手づくり教室へ。

そこでしか手に入らない、セレクトされた手芸用品を扱う小さな専門店では、魅力的なワークショップがたくさん開催されていました。

photo : Eriko Matsumoto　text : Mayumi Akagi　edit : Kana Umehara

フィンランドの伝統装飾から豊かな暮らしも学ぶ。

デンマークの手工芸学校に感銘を受けた代表の大野真里さんが、東京にも手工芸学校をとオープン。北欧にまつわる講師にこだわり、ヒンメリをはじめ、北欧の伝統刺繍や北欧模様の編み物などの教室をほぼ毎日開催している。教室は1日で完成できるものから、全6回で少しずつ進めるものまで。「デンマーク家具に囲まれた空間で、フィーカと手仕事をゆったりとした気持ちで楽しめます。ここで豊かな時間を過ごしてもらえたらうれしいです」

北欧てしごと教室

☎03-6670-5225｜神楽坂

クラフト作家の上原かなえさんによる、フィンランドの伝統装飾ヒンメリ教室。4〜5種類のデザインから、ひとつ選んで作る。東京都新宿区築地町6 林ビル202 不定期開催 ㊎3,980円（材料費込み、お茶とお菓子付き）予約はHPの予約フォームから。www.hokuou-teshigoto.jp

1.意外とシンプルなヒンメリは初心者向き。2.1日で完成できるのでリピーターも多い。3.材料の麦は、長野県に住む上原さんが育てたものを使用。4.レッスンの後半には、北欧のライフスタイルにならい、お茶の時間（フィーカ）を楽しむ。5.デンマークに留学していたデザイナーが手掛けたオリジナルの刺繍キットも人気。

編み物と織りとキルト、作家性のあるワークショップ。

「eccomin（エッコミン）」として活動するニット作家・野口智子さんのお店〈chocoshoe store（チョコシュー ストア）〉。自身が講師を務めるセーターやマフラーなどの編み物教室や、スタッフのiiii（イニイニ）さんによる織りのワークショップほか、今回お邪魔したパッチワークキルト作家「サンカクキルト」のワークショップをそれぞれ月1〜3回開催。野口さんがセレクトした糸や手芸道具、さまざまな作家によるアクセサリーなどがそろい、相談しながら購入できるのもうれしい。

チョコシュー ストア

chocoshoe store

☎03-6427-1673｜渋谷

新しいパッチワークを学べる「サンカクキルト」のワークショップ。東京都渋谷区東1-3-1 カミニート1F no.5 月1回開催（開催日はインスタグラムで告知） ㊎3,000円〜（材料費込み） 予約は電話かメール（chocoshoe@gmail.com）で。chocoshoe.com

1.布の組み合わせがセンスの見せどころになる、モダンなキルト。2.野口さんによる巾着バッグや帽子、iiiiさんによる手織りのクッションのワークショップも。3.4〜5人の少人数制。手芸好きが集まる。4.「サンカクキルト」のワークショップはパターンの型紙付き。好きな生地が選べる。

これ、
作れます！

ヤシ系植物ラフィアの天然素材を使った編み物と刺繍。

手芸素材を数多く扱うショップ〈木木〉の店主・蒔田良美さん。もともと編み物の先生を迎えて「ニットの会」を月2〜3回開催していたが、ラフィアという素材に出合い、その魅力を伝えようと今年からワークショップを新たにスタート。「ラフィアに触れるのが目的。刺繍や編み物で、ブローチやネックレス、耳飾りなど、好きなものを作れます。一年中使えて軽いのも魅力。編んですぐに形になるので、編み物初心者にもおすすめです」

きぎ

木木

☎0467-37-8206｜鎌倉

ラフィアのハンドワークは、刺繍は刺繍枠、編み物はかぎ針持参で。神奈川県鎌倉市由比ガ浜2-8-7 大野ビル101 月に2〜3回開催（開催日はHPで告知） ㊎3,000円〜（材料費込み） 予約は電話かメール（mail@ki-gi.info）で。ki-gi.info

1.サンプルはかわいいものばかりで、迷ってしまうほど。2.千葉県で作られている、カラフルなラフィアは太くて崩れにくい。3.刺繍針やパーツがセットになった耳飾りキット。ラフィアは好きな色をひとつ選べる。1,400円。4.フレンチナッツ・ステッチを繰り返して作る耳飾り。

全部、教えてもらえます！

作ってみたい素敵な雑貨。

インテリア雑貨からアクセサリー、小物まで、全部手づくり！
ちょっと自慢したくなるような雑貨と、学べる教室をご紹介します。

photo : Nobuki Kawaharazaki　styling : Kaori Maeda　text : Mayumi Akagi
edit : Kana Umehara　cooperation : UTUWA, AWABEES

1 〈Hacoa〉の
カッティングボード

2 〈YOSHIKO〉の
籐編み

3 〈渡邊浩幸木工製作所〉の
木のカトラリー

4 〈クラフト工房ユーカリ〉の
かご編み

CATEGORY -1-

かごと木のもの。

ラタンや木など、自然素材を用いたアイテム。
なかなか触れる機会のない素材や道具を使って
作れるのは、ワークショップだからこそ。

1 木製雑貨ブランド〈Hacoa〉が主催する、職人によるワークショップ。栗の木を切り出して作るカッティングボードのほか、コーヒードリップスタンドなどが作れる。のこぎりや電動ドリルを使う本格的なレッスンも、少人数制でサポートしてくれる。📍東京都中央区新川1-20-6 Hacoa VILLAGE 🕓毎週土曜開催 ㊙1,200～8,250円（ワークショップ内容により異なる） 予約はHPの予約フォームから。hacoa.com/village

2 籐（ラタン）を使ってバッグやアクセサリーなどを製作する、オリジナルのカゴブランド〈YOSHIKO〉。さまざまな場所で開催されるワークショップは、初心者でも大丈夫。コースターやフラワーベース、ミラーフレームにバッグなど、幅広いアイテムが作れる。🕓不定期開催 ㊙1,500～15,000円（ワークショップ内容により異なる） ワークショップの開催、詳細はHPやTwitter（@yoyoshiko）にて告知。yoshikobag.jp

3 木工作家の渡邊浩幸さんが自身のアトリエで教えてくれる、木のカトラリーづくり。基本は6回のカリキュラム制ながら、1日体験教室も随時受け付け。バターナイフ、ジャムスプーンなどのカトラリーから、続けていけばパン皿まで作ることができる。📍神奈川県大和市（詳細は予約時に） 🕓毎月第1火・日曜開催 ㊙3,500円（道具、材料代は別途） 予約はメール（nabe@fureai.or.jp）にて。www.fureai.or.jp/~nabe

4 〈クラフト工房ユーカリ〉では、かご編み、ドライフラワー、木工の3コースを開催。かご編みコースではラタンを使い、約2時間半で完成する丸かごやパン皿で基本をマスター。徐々にステップアップし、かごバッグやミラーフレームなどにも挑戦できる。📍東京都練馬区桜台3-31-4 🕓不定期開催 ㊙4,500円（材料費込み） 予約はメール（eucaly@8.so-net.jp）にて。開催はHPのblogで告知。www016.upp.so-net.ne.jp/Eucaly

① 衣類をかがって繕うダーニング。その第一人者である野口光さんの1日ワークショップは糸の選び方や基本テクニック2種を教える。6回講座で、さまざまな傷みに対応できる10種類のテクニックを実習。穴やシミを繕うことで、お気に入りの服をより長く楽しめる。10月から新たに、ヴォーグ学園（水道橋、横浜）、NHK文化センター青山教室など全国8カ所で定期講座を開催。詳細は各主催校のHPで確認を。darning.net

② 編み物作家、くげなつみさんによる編み物教室。さまざまな会場でストールや編み込み模様のコットン帽子、ヘアバンドなどを編む。編み物初心者も歓迎だそう。毛糸でできるさまざまな提案が楽しい。📍東京都国立市中1-9-30 6F ☎042-574-0570（NHK学園くにたちスクール） 🕓11/5、19、12/3開催 ㊙8,400円（材料費は別途） 予約は電話にて。詳細はインスタグラム（@cuge_natsumi）で告知。

③ ワークショップと雑貨の店〈WOOLY〉ではパンチニードル、手紡ぎ、手織りが体験可能。パンチニードルの壁飾りやポットマットのほか、手織りマフラーやタペストリーなど、どれも1回で完成できるワークショップばかり。📍埼玉県比企郡吉見町江和井1644-22 🕓木・金・土曜開催 ㊙3,000円～（2名以上で500円引き） 予約はメール（info@w-o-o-l-y.com）で。詳細はインスタグラム（@w_o_o_l_y）で告知。

① 〈hikaru noguchi darning（ヒカルノグチダーニング）〉のダーニング

② くげなつみの編み物

③ 〈WOOLY（ウーリー）〉のパンチニードル

CATEGORY -2-

縫ったり編んだり。

刺繍や編み物は、作家さんによるオリジナリティのあるデザインが魅力。好きなテイストの教室が見つかったら、続けてみては？

④ 〈pot and tea〉のミニトートバッグ

⑤ poritorie（ポリトリエ）のリボン刺繍

⑥ Kanae Entaniの刺繍ポーチ

④ クラフト感のある洋服やアイテムが人気のブランド〈pot and tea〉は、日本各地のセレクトショップでパッチワークのワークショップを開催。あらかじめ仕立てられた布バッグに、お花などのモチーフのパッチワークや刺繍を施す。🕓不定期開催 ㊙3,500円～（ワークショップ内容により異なる） 予約は開催店舗にメールにて。詳細はHPやインスタグラム（@potteapot）で告知。potandtea.net

⑤ 繊細な刺繍が魅力の刺繍作家poritorieさんのリボン刺繍。時間内に完成するブローチから、完成しない場合は宿題ありのピンクッションや巾着などの布小物まで。必要なステッチを練習してから、本番の刺繍をするので初心者でも安心して参加できる。🕓不定期開催 ㊙3,500～5,000円（ワークショップ内容により異なる） 予約、詳細はインスタグラム（@poritorie）で告知。poritorie.com

⑥ 刺繍アーティストのKanae Entaniさんが都内の自宅で開催する、少人数のゆったりとしたワークショップ。白いハンカチかポーチに、花や動物など4～6種類の図案からひとつ選んで、好きな色の糸で刺繍する。📍住所非公開（詳細は予約時に） 🕓不定期開催 ㊙4,000～5,000円（お茶とお菓子付き、材料費込み） 詳細および予約はblog、インスタグラム（@kanaeembroidery）で告知。www.kanaeentani.co.uk

ユーモアあふれるマトリョーシカに、本物そっくりの
キャンドル、やさしい色合いの手毬。
部屋に置けば、暮らしがちょっと楽しくなりそう。

CATEGORY -3-

部屋を飾るもの。

1 〈TEMARICIOUS（テマリシャス）〉の手毬

オリジナルの草木染めの糸を使った手まりづくり。もみがらにアロマオイルを混ぜて土台を作り、糸で模様をつける、手まりの基本を体験できるクラスから、伝統模様を順に学ぶ本コースまで。東京都杉並区西荻南3-17-7　木・金・土・日曜開催（随時入会可能の回数券制度）　料5,500円（材料費込み）、定期コースは回数券制度（材料費別途）　予約は専用サイト（coubic.com/temaricious）より。temaricious.com

2 〈vida=feliz（ヴィーダ=フェリス）〉のキャンドル

キャンドルアーティストのマエダサチコさんが講師を務める、ミツロウで作るキャンドル教室。スイーツや果物、花など、月替わりで5、6アイテムの中から選べるワークショップは、予約開始から1時間以内で満席になるほどの人気。住所非公開（都内。詳細は予約時に）　不定期開催　料5,500円　予約はHPの予約フォームより。詳細はインスタグラム（@candle.vida.maeda）にて。www.candlevida.com

3 〈murmur in the Soda（マーマー・イン・ザ・ソーダ）〉のマトリョーシカ

独自のセンスでマトリョーシカに絵付けをしている〈murmur in the Soda〉。入れ子になった白木の2体組のマトリョーシカを使い、これからの季節に合わせ、クリスマスツリーをドット柄に絵付けするワークショップを開催。西武池袋本店3階イベントスペースにて12/14、12/21に開催　料3,000円　予約は☎03-5949-3976（西武池袋本店）、詳細はインスタグラム（@murmurinthesoda）にて。murmurinthesoda.com

ほかにはない、自分で選んで作るアクセサリー。
身につけることで、より一層愛着が湧きます。
プレゼントにしても喜ばれるはず。

CATEGORY -4-

愛しのアクセサリー。

4 〈ecruITEM（エクルアイテム）〉の水引アクセサリー

縁と縁を結ぶという意味を持つ伝統工芸、「水引」を日常生活にという思いから、水引を使ったアクセサリーづくりをする〈ecruITEM〉。梅結びは1時間、玉結びは1時間30分でピアスやイヤリングにして持ち帰ることができる、気軽さもうれしい。不定期開催　料3,000円〜（教室により異なる）　予約はメール（item@ecruecru.com）、またはインスタグラム（@ecruitem）のDMにて。ecru1.jimdo.com

5 utopiano（ユートピアノ）の布花ブローチ

標本のように美しい植物のブローチが人気の、布花作家utopianoさんの教室は月に1回通うスタイル。初心者向けのクラス（全5回）では、布のカットの仕方を学び、紫陽花、アネモネ、ラナンキュラス、シロツメクサ、セミダブルローズ、ヤドリギから5種類を作ることができる。神奈川県横浜市中区（詳細は予約時に）　月・水・金・土・日曜開催　料月謝7,000円　予約はインスタグラム（@utopiano）のDMにて。utopiano.tumblr.com

6 〈Makers' Base（メイカーズベース）〉の金継ぎグラスピアス

木工や縫製、陶芸などさまざまな機材や道具がそろい、ものづくりをしたい人が集まって、専門のスタッフとともに楽しめる〈Makers' Base〉。写真のシーグラスを使った「金継ぎでつくるグラスピアス」のほか、さまざまなジャンルで常時50種類以上のワークショップを開催している。東京都目黒区中根1-1-11　不定休　料4,000円（材料費込み／1ペア）、追加制作は2,500円　HPより日程を選んで予約へ。makers-base.com

"CRAFT" YELLOW PAGE

作家自身が講師となり、作り方やテクニックを伝授してくれるクラフトレッスン。全国から選りすぐった人気の教室がそろいました。

全国！いま気になるお教室ガイド「クラフト編」

活版印刷 堀川 AC Lab（ほりかわエーシーラボ）

京都

昔ながらの活版印刷機で自分だけの紙モノを作る。

〈大垣書店〉が営む、活版印刷所併設の"本が作れる本屋さん"。「自分で活版印刷」コースでは、数多くある活字を使用して名刺などの印刷物を制作。好きな活字を拾い、一文字ずつ組版をして、活版印刷機で印刷する。自分で組んだ文字が刷り上がった瞬間は喜びもひとしお！ 京都府京都市上京区堀川通上長者上ル 堀川団地出水第三棟317 毎週木曜開催（2020年3月まで）。所要時間約60分 料1回7,400円 予約はメール（moriyoshi@books-ogaki.co.jp）にて。www.facebook.com/horikawaaclab

キャンドル 710candle（ナナイチマルキャンドル）

北海道

季節も同時に感じられるボタニカルキャンドル作り。

キャンドル作家・和泉詩織さん主宰のアトリエ。常時開催の「キャンドル制作体験」では、地元で摘んだ草花をドライにして蝋に閉じ込めるボタニカルキャンドルなど、様々なデザインを用意。スタッフがサポートしてくれるから初めてでも安心して取り組める。ほかに本格的な技術取得コースも。北海道函館市谷地頭町25-16 ☎0138-76-1123 水～日曜の13:00～17:00開催（不定休）。所要時間約60～90分 料1個2,700円～ 予約はHPまたは電話で。710candle.com

陶芸 蘇隆窯（そりゅうがま）

京都

歴史ある窯元に学ぶ1回完結の陶芸教室。

1940年の創業から京焼青瓷（せいじ）の技術を受け継ぐ4代目、涌波（わくなみ）隆さんが、福岡・小石原焼の窯元を実家に持つまどかさんと結婚。清水焼と小石原焼のふたつの技が融合する「蘇隆窯」の工房は清水寺近く。ふたりの作品の販売とともに陶芸教室も開催。カップやお茶碗などを作る手びねりコースと絵付けの2コースを用意する。京都府京都市東山区清水4-170-22 月～水、土、日曜の10:00～、13:00～開催。所要時間約1.5～2時間 料1回3,500円 予約はHPから。soryu-gama.com

ジュエリー制作 Rigel（リゲル）

山梨

オーダーメイド感覚が楽しい！月替わりのアクセレッスン。

甲府にあるアクセサリーショップでは、作家自身が講師を務めるアクセサリーづくりのワークショップを定期的に開催。この秋はコスチュームジュエリー作家の平井クミさんによる、コットンパールのネックレスとピアス（イヤリング）を制作。身長や着こなしに合わせた自分好みのデザインが手に入る。山梨県甲府市丸の内1-13-6 ☎080-4715-3448 水、木曜13:00～15:00。所要時間約60分 料1回5,000円（お茶、お菓子付き） 予約は電話またはSNSのDMから。インスタグラム：@rigel3252

吹きガラス fresco（フレスコ）

大阪

熱々のガラスを吹いて成形、自分好みのデザインに。

人気ブランド「フレスコ」の工房で学ぶ吹きガラスづくり。「一日体験」では、グラスやお皿づくりに挑戦。ぐにゃぐにゃと柔らかく熱いガラスに息を入れ、道具で成形する。スタッフがマンツーマンで指導してくれるので、初めてでも安心。基礎からじっくりと吹きガラスの技術を磨く定期講座も。大阪府和泉市小野田町259 ☎0725-90-2408 吹きガラス一日体験教室／土、日曜開催。所要時間約2時間 料作品1点4,000円（税込） 予約は前日までにHPまたは電話で。studio-fresco.com

ガラスビーズ織り 石田美枝子ガラスビーズ織り教室

東京

秋のおしゃれのアクセントにガラスビーズのブローチ制作。

ビーズ織り作家・石田美枝子さんによる一日レッスン。「ビーズ織り」とは、専用の織り機を使い糸とビーズを布状に織り上げていくもの。今秋開催の「ガラスビーズ織りワークショップ」では、陽の光の動きによってキラキラと表情を変えるガラスビーズを使い、ミニサイズのブローチやアクセサリーを制作。東京都大田区田園調布2-49-15 壽泉堂画廊 ☎03-3432-6001 11/16、12/7 13:00～開催。所要時間約3時間 料1回2,970円 予約は電話で。www.facebook.com/jusendo

キャンドル IRIS bougie（イリス ブジー）

兵庫

自然素材をふんだんに使った癒やしのキャンドルづくり。

キャンドルアーティストとして活躍する岩永絵里さん。自身のアトリエで行うグループレッスンでは、毎月テーマを設け、蜜蝋やハーブ、花や木の実を用いたキャンドルやサシェを作る。1対1で好きなキャンドルを自由に制作できるフリーレッスンも人気。兵庫県芦屋市（詳細は予約時に） 月1～2回開催（開催日はHPで確認を）。所要時間約2時間 料入会金5,500円、レッスン1回6,000円～（材料費込み） 予約はメール（irisbougie@gmail.com）にて。www.iris-bougie.com

刺し子 あやこのさしこ

神奈川

無心になって針をちくちく、どっぷり浸れる刺し子の世界。

刺し子作家の安藤（あんどう）綾子さんが主宰する刺し子のワークショップ。レッスンではコースターサイズのキットを使用。刺し子の技法のひとつである一目刺しを用いて、完成を目指す。刺し子の素朴な疑問も丁寧に解決。基礎がその場でマスターできるため、家でもちくちくと楽しめるように。神奈川県川崎市中原区上新城2-7-1 PASAR BASE 刺し子ワークショップ／毎月第1木曜開催予定（開催日はHPで確認を）。所要時間約90分 料1回2,000円（税込） 予約はHPから。ayakonosashiko.wixsite.com/home

曲げわっぱづくり 曲げわっぱな日々

徳島

ものづくりの喜びを実感！毎日使いたくなる曲げわっぱ。

曲げわっぱ作家として活動する近藤奈央さんが主宰するワークショップ。レッスンではお皿やお弁当箱を制作。素材である徳島の神山杉や伝統技法についての解説も交えつつ、丁寧に指導してくれる。シンプルな作りなので初めてでも楽しく、組み上がっていく様子にわくわく。完成品は愛おしくなるかわいさ！ 徳島県名西郡神山町（詳細は予約時に） 月1回開催（開催日はHPで確認を）。所要時間約90分～ 料1回お皿3,500円、お弁当箱16,200円（各税込） 予約はHPから。www.magewappa-bento.com

ポジャギ 水の音ポジャギ工房

岐阜

好きな色布を組み合わせてオリジナルのポジャギを。

麻や絹のはぎれをパッチワーク状に繋ぎ合わせて作る韓国の伝統布ポジャギ。作家の板倉倫子さんの教室では、基本の縫い方から大作づくりまで、希望に応じたオリジナル作品を作れる。岐阜県岐阜市新桜町12 ☎058-201-0122（受付11:30～18:00） 毎月第1・3日曜13:30～、第3金曜、第4水曜10:30～開催。所要時間約2時間 料入会金3,300円、レッスン費は月2回コース4,400円、月1回コース2,530円（各税込・3カ月分。前納）、材料費1,650円（税込）～ 予約はHPまたは電話で。www.mizunooto-gifu.com

 text : Azusa Shimokawa edit : Kana Umehara

HANAKO COLLEGE 2019-20
EXTRA LESSON (TEA CELEMONY)

ピエール マルコリーニ、平野紗季子と茶道を学ぶ。

茶道のお茶は薄茶と濃茶の2種類。最初は薄茶のお点前を。茶筅（ちゃせん）で細かい泡を立てた柔らかな口当たりは、チョコレートとの相性もいい。

photo : Yurie Nagashima text & edit : Kana Umehara translation : Yuko Hitomi

La voie du thé me touche par sa philosophie et sa longue histoire.

そこにあるフィロソフィーや受け継がれてきた伝統に感動する。

_ PIERRE MARCOLINI

右上・この日の菓子は高輪にある〈玉川屋惣八〉の玉菊。左上・練り切りを「新鮮な味わい。マジパンのような風味と食感だね」とじっくり堪能するピエールさん。右下・風炉（湯を沸かす道具）から湯を汲み、お茶を点てていただく。先生の洗練された無駄のない所作に見入る。左下・茶筅を取り、茶を点てる。

ベルギー王室御用達のショコラティエ、ピエール マルコリーニさん。日本に度々滞在する彼が今もっとも学んでみたいことは「茶道」だと言う。フードエッセイストの平野紗季子さんと共に茶の湯のお稽古を体験しに出かけてきました。

訪れたのは、港区のとある茶室。都会のビル群の中にあるとは思えない静寂な空間。案内され、露地を通り茶室に向かうと、自然と心が穏やかに清められていくよう。まずは茶室のしつらえを拝見し、本日初対面のピエールさんと平野さんは他愛ないおしゃべり。平野さんがベルギーを訪れた際に出かけたというレストランの話で盛り上がります。「そこのシェフは私の友達だよ。うれしいね」とすっかり打ち解けた様子。

今日のお稽古では、先生によるお点前の一連の流れを学びます。一人ずつ、順番にお茶をいただき、茶道の基本的な作法や振る舞いを教えてもらいます。

まず、菓子をいただきます。「〃お菓子をどうぞ〃と亭主が申しましたら、次客に〃お先に〃と行の一礼をするんですよ」という先生のお言葉に「わかりました」と、平野さんにきちんとお辞儀をするピエールさん。この日の菓子は菊の練り切り。「なんというお菓子ですか？」と先生に質問も。「秋ですから、玉菊という銘のお菓子をご用意しました」という説明に「なるほど、季節をとても大切にしているのですね」とニコリ。続いて、お茶をいただく。茶碗を手にしたピエール

上・茶碗など歴史ある道具にも惹かれるというピエールさん。お茶をいただいたあとには、点前に使われた茶道具を拝見できる。棗（なつめ）や茶杓（ちゃしゃく）もじっくりと手にとって。左・和気あいあいとお稽古を楽しむ二人。下・「お先に頂戴します」と一礼する作法もしっかりと。「目を合わせて、気持ちをお伝えするのが大事です」と先生。

茶道というひとつの“道”を
改めて感じることができました。

_ SAKIKO HIRANO

さんは「香りがすごくいいね」とひと言。「Merci pour le thé（お茶を頂戴いたします）」と一礼。茶碗の正面を外すために手前に2回まわす作法もしっかりこなし、次は同じ流れで平野さんが一服を。茶道のお稽古、二人はどう感じたのでしょうか？

ピエール　茶室を訪れるのはこれで2度目ですが、時が止まったかのような特別な感覚に魅了されます。とくに今回は、茶道のもっとも大事な所作をしっかりと教えていただき、そこにあるフィロソフィーや世紀を超えて受け継がれてきた伝統にとても感銘を覚えましたね。

平野　お茶会は何度か経験はありますが、今回は格別でした。ピエールさんとご一緒したことで、決まりごとだと思っていた作法のひとつひとつの意味を改めて知ることができたと思います。一杯のお茶をいただくために、ここまで深い考えや振る舞いがあるというのはすごいこと。やはりひとつの〝道〟なんだなという〝茶道〟の学びを実感する時間になりました。

ピエール　紗季子さんと共に茶の時間を持てたこともとても素晴らしかったです。彼女の所作は美しかった。私も見習わなければと思いました。また、他者を敬う所作というのかな、一礼をして、目が合い、微笑みあう時間というのは素晴らしいものだね。

平野　そう言っていただけて光栄です。ピエールさんはとてもチャーミングな方。存在がチョコレートのひと粒のようです。

ピエール マルコリーニ グラン クリュ
1.Pierre Marcolini Grand Cru

「茶会に持っていくなら、まず僕の代表作を」と真っ先に選んだのがこちら。「抹茶の存在感に負けない、こだわりのカカオをブレンドしたビターガナッシュ。抹茶とチョコレートという個性と個性のぶつかり合いは新鮮な驚きを与えてくれるはず」

パレ オール レ
2.Palet Or Lait

「ミルクチョコレートの中にはバニラ風味のミルクガナッシュとキャラメルソースが入っています。抹茶の苦味とクリーミーな口当たりは、甘いミルクチョコレートとよく合うはず。キャラメルの塩味もいいアクセントになります」

パベ ドゥ トゥール レ
3.Pavé de Tours Lait

「お茶は実は、ゴマなど油分のあるものとも相性がいいんですよ。ヘーゼルナッツとアーモンドのプラリネのナッツ感は抹茶と一緒にいただくと絶妙のハーモニーが楽しめます。ビスケットフレークの食感も心地いいアクセントに」

ピエールさんに選んでいただきました。
お茶会に合う
ピエール マルコリーニのチョコレート。

Pierre Marcolini

ピエール マルコリーニ／2015年にベルギー王室御用達の栄誉を授かった、同国を代表するショコラティエ。日本では銀座本店のほか6店舗を構える。銀座本店📍東京都中央区銀座5-5-8 ☎03-5537-0015 🕔11:00〜21:00（土〜20:00、日祝〜19:00） 休無休

平野紗季子

ひらの・さきこ／フードエッセイスト。学生時代に立ち上げた食ブログが注目を集める。著書に『生まれた時からアルデンテ』（平凡社）など。弊誌で「私は散歩とごはんが好き(犬かよ)。」連載中。インスタグラム：@sakikohirano

チョコレートを感情の言葉で表そうとすると真っ先に「幸せ」という言葉が浮かびますが、ピエールさんはそれを体現されているようなお方。こんな素敵な人が作るチョコレートはおいしいに決まっているよね、と思いました（笑）。

ピエール　うれしいですね。

平野　学びをとても大切にされている姿勢にもとても刺激を受けました。

ピエール　学ぶことはいくつになっても大切なことだと思いますよ。僕のことを“マエストロ”や“メートル（達人）”だと呼んでくれる方々がいるけれどその呼び方はあまり好きじゃないんです。到達した人と呼ばれるより、僕はいつまでもひとりのアルチザン（職人）でありたいと願っている。そのためには、やはり日常的に学ぶことを忘れてはいけないと思うんです。実は今日も、ここへ来る前に合羽橋（かっぱばし）へ行ってきたんですよ。そこで、砥石を研ぐ方法を教えてもらった。日本流のね。砥石は以前、買って持っていたんだけど、まだまだ上手に使えていなかったから習おうと思っていたんです。学ぶべきものは、いくつになってもいろんな場所にたくさんあると思う。紗季子さんは、今、何か習っているものはあるの？

平野　私は今、ヨガの教室に通っているんですよ。

ピエール　わかったよ！　だから、あんなに美しいお辞儀ができるんだね。僕には到底、真似できないよ！

平野　じゃ、今度はストレッチを一緒に習いに行きましょう（笑）。

"ATHLETICS"

カラダを動かすヨロコビ！

運動しなきゃとは思いつつ、なかなか実行に移せないのが現実。
例えばダンスでも、武術でも、スポーツでも、
まずは素直に「楽しそう！」に飛び込んで、カラダを動かしてみては！

SPECIAL LECTURE

世界13冠のKing of Dancer！

KENZOに聞く、楽しく踊る心得。

自分のカラダひとつで始められるダンスは、実は一番身近な運動!? ダンス界の頂点にいるDA PUMPのKENZOさんに、『U.S.A.』の振り付け秘話や、楽しく踊るための心得を教えていただきました。

photo : Takao Iwasawa　styling : Naoki Sakuyama　hair & make : NORITAKE (KIDMAN)　text : Satoko Muroga (RCKT / Rocket Company*)

「誰にも負けたくない」から「自分のダンスを踊りたい」へ。

9月にフランスで開催されたストリートダンスの世界大会で日本人初優勝を飾ったKENZOさん。世界大会優勝保持者との激しいバトルを勝ち抜き頂点に立った心境とは。

「僕にとってダンス＝言語なんです。世界の舞台では特に、人種、国籍、年齢を全て取っ払って、そこにいる人たちを一つにしてくれるもの。大会に出始めた頃は勝つことにこだわっていましたが、今回は、ただ自分らしいダンスを踊りたい、ダンスで相手と会話をしたい、というシンプルな気持ちで臨めました」

その境地に至る大きな転機として、昨年大ヒットを記録したDA PUMPの『U.S.A.』があるという。

「ユーロビートといい、パンチの利いた振り付けといい、僕たちにとって『U.S.A.』はかなり大胆な舵取りでした。アメリカで流行していたシュートダンスを入れたり、MCハマーの動きを〝驚異のインベーダーフォーメーション〟と名付けたり。観た人が楽しめるよう、メンバー全員でアイデアを出し合いました。リリース後、曲もダンスも瞬く間に広まって、一気に景色が変わりましたね。『これは夢か？』って何度も思いましたし（笑）。何より子供たちが笑顔になって踊っているのを見たとき、ダンスがこんなに人を幸せにできるのか、と驚いたんです。それは自分がこれまで突き詰めてきたダンスでは叶えられなかったことでした」

CMやドラマで流れるダンスが大流行するようになった昨今。KENZOさんの元には振り付けの仕事もたくさん舞い込むようになったそう。

「～ダンスと呼べるものや、お子さんが真似しやすい振りのオーダーが増えました。学校の必修科目になったことで、以前よりもダンスが皆さんにとって親しみやすくなったのはうれしい限りです。ただ、日本でここまでブームになったのも、ダンスを広め続けてくれた偉大な先人がいたからこそ。その方々が築いてくれたものを基盤に、僕たちは常に新しいダンスを追求しているんです」

最後に、これからダンスを始めたいHanako読者たちへ、楽しく踊るための心得を教えてください！

「〝センスは誰も持ってない〟というのが僕の哲学です。センスを磨くためのアイテムを手に入れればいいだけ。漢字ドリルだって、最初は誰でもなぞって文字を覚えますよね。原型となる基礎を知って、練習して自分のものにすればいい。好きな曲で踊りたい、カッコいい服で踊りたい、誰かと一緒に踊って騒ぎたい。興味があれば、入り口はなんでもいいんです。僕は、昔も今も変わらず、〝仲間と踊る〟時間が一番楽しいです。間違いなく、ダンスは皆さんの人生も豊かにしてくれるはずです」

Teacher

けんぞー／DA PUMPのメンバー。9月に開催されたストリートダンスの世界大会で優勝し、通算13冠を達成。安室奈美恵をはじめ多くのアーティストの総合演出やCMの振り付けも手がける。

興味があれば、入り口はなんでもいいんです。

ブルゾン92,000円（alexanderwang｜コウズ リック クロ ☎03-6427-1405）／シャツ29,000円（PORTVEL）、パンツ28,000円（enharmonic TAVERN｜共にスタジオ ファブワーク ☎03-6438-9575）／シューズ37,000円（ASICS Walking｜アシックスウォーキング ☎0120-068-806）

素敵な衣装に身を包んでLet'sダンス

いろんな踊りに興味アリ。

せっかく体を動かすなら、魅力的な衣装を着て楽しく踊りたい！
そんなよくばり女子におすすめの「ダンス」4選。
体を鍛えながら、女性らしさや礼儀も身につけられちゃいます。

photo : Miho Noro (TRAVOLTA)　model : Phyo Thiri, Megumi Kayanuma
text : Erina Watanabe (RCKT / Rocket Company®)

BELLYNESIAN DANCE

ベリネシアンダンス®

情熱的でエネルギッシュなポリネシアンダンスと、アラブ文化圏で発展した優美なベリーダンスを融合させたのがベリネシアンダンス®。異なる2種の動きを組み合わせているので、まるで南太平洋から中東へと旅をしているような気分を味わえる。パレオを腰に巻きながら、美しいポリネシアの音楽に合わせて基礎から学べる教室は日本でここのみ。思っている以上にハードな動きだけど、踊れるようになればやみつきに。

Teacher
エリサ・
ジャミーラ

Teacher
エミリー・
ダイアモンド

エミリー ダイアモンド ジャパン
Emily Diamond Japan
ベリーダンス・ボリウッドダンス・ベリネシアンダンス®スクール

☎非公開 | 千葉・市川

千葉県市川市新田5-5-27 田中ビル3F ＊その他、麹町と表参道にも教室あり　🕓60分　㊎入会金10,000円＋月額10,000円（月4回）。体験レッスンは1,500円　予約はHPの申し込みフォームから。持ち物はTシャツやブラトップ、パレオ（貸し出しも可）。ベリネシアンダンス®のほか、ベリーダンス、ボリウッドダンスのクラスもあり。スケジュールなど詳細はemilydiamond-japan.comへ。

BURLESQUE

バーレスク

「自分の殻に閉じこもりがちな人にこそおすすめしたい」と語るのはAKKODON先生。ストリップ系のショーではないダンス型のバーレスクをLAで学び、「普段と違う自分になれる」「非日常を味わえる」などバーレスクの知られざる魅力を伝えたいという。ヒールを履き、セクシーなポーズに思い切って挑戦することで、内面に秘めたものを解放できるとか。「筋トレするより楽しいし、自信が持てるようになりますよ！」

リズムアートダンススタジオ

☎03-6809-6610｜田町

東京都港区芝浦4-9-18 グランドパレス田町2F　月、水曜以外はレッスンあり。60〜80分　㊕入会金10,000円（無料キャンペーンあり）、月謝8,500円（月4回）、受け放題会員15,000円（1カ月）。体験レッスンは1回500円　持ち物は動きやすい服装、飲み物。バーレスクのほか、HIPHOP、ジャズ、J-POP、ヨガなどのクラスもあり。スケジュールなど詳細はrhythm-art.jpへ。

生徒さんの年齢層は幅広く20〜50代。ぜひジョインして

Teacher
AKKODON

JAPANESE DANCE

日本舞踊

日本の伝統芸能として知られる日本舞踊。重心を下に落とし、歌や音楽に合わせてすり足で踊るのが基本だ。全国に教室がある坂東流は、歴代の家元が歌舞伎役者ということもあり、演じることをより大切に考えている流派。美しい所作の基本となる、座る、立つ、お辞儀、歩き方をはじめ、演目や歌詞、動作の意味や役の心情もこまやかに指導してくれる。着付けから学べるので日本の女性ならではの魅力を十分に磨けそう。

坂東はつ花日本舞踊教室

☎090-1176-6111｜小伝馬町

はつ花先生の稽古場は日比谷線小伝馬町駅、都営新宿線馬喰横山駅より徒歩5分の場所。その他、全国に坂東流の教室あり　水曜と土曜、その他ご都合に合わせて予約制。60分（体験レッスンは30分）　㊕月額10,000円（月4回）。体験レッスンは1回2,000円　持ち物は浴衣（着物）、足袋、紐2本、帯（初回のみ貸し出し可）。その他坂東流についてはwww.bando-ryu.jp/okeikoへ。

Teacher
坂東はつ花

KATHAK DANCE

カタックダンス

カタックダンスはインド4大古典舞踊のひとつ。グングルと呼ばれる真鍮の鈴を左右の足に100個ずつ巻き、軽快なリズムを刻みながら、エレガントな振りや素早いスピンで魅せる舞台芸術だ。「生徒さんがレッスン前より美しくなって帰っていくのが印象的」とMIYABI先生。ダイエット効果や腰痛緩和、振動により骨密度を上げる効果もあるそう。カレーやスパイスでインドに興味を持った方は体験してみる価値あり。

みやびカタックダンスアカデミー

☎090-8613-8509｜麹町

東京都千代田区麹町3-12-7 麹町エイチティーズビルB1　60分（月4回）　㊕入会金10,000円（体験後半年以内の場合は5,000円）＋月額10,000円（月4回）。体験レッスンは1回1,500円　予約はHPの申し込みフォームから。持ち物は動きやすい服と飲み物。カタックダンスのほか、ラジャスタンダンス、ボリウッドダンスのクラスもあり。スケジュールなど詳細はmiyabi-kathak.comへ。

基礎のステップと手の所作から学び、バランスを整えます

Teacher
MIYABI 佐藤雅子

初心者 女性こそ知っておきたい！

武道に触れてみる。

女性の習い事として、最近注目されている武道。
護身術としての実用性や、体だけでなく心の健康につながることも人気の理由。ここでは女性にオススメしたい7つの武道をご紹介。

illustration : SANDER STUDIO
text : Asami Oba (RCKT / Rocket Company*)

JUDO

柔道

どんな武道なの？ 1882（明治15）年、嘉納治五郎が心身の力をもっとも有効に活用する「柔よく剛を制す」という原理から指導したのがはじまりといわれている。「背負い投げ」「大外刈」「内股」といった投げ技、おさえこみなどの固め技があり、性別、年齢、体格を問わず学べる武道として愛されている。

学ぶことのメリット 基本である「受身」は、不意に突き飛ばされたとき、段差につまずいたとき、転んでしまったときなど、日常生活の"もしも"のケガを防ぐことにつながる。一度身につけると、歳を重ねても衰えないスキルとも。力だけでなく、頭を使って動くので、実戦で役立つことが多く、護身術を学びたい方に。

Hanako女子へアドバイス 柔道は相手と組み合う武道なので、稽古時にはメイクやネイルは落とすが、素の自分で非日常の時間が楽しめる。

KARATE

空手

どんな武道なの？ 約4,000年前、少林寺拳法が沖縄に伝わり、そこで拳足による打撃技を特徴とする武道として発祥。寸止めをルールとする伝統派と、日本では主流となっている直接打撃を認める極真空手がある。2020年の東京オリンピックで正式種目として採用され話題に。

学ぶことのメリット 普段あまり使わない筋肉を活用する全身運動で、健康維持につながる。地下鉄の階段が楽になる、食事制限をしなくても太らない、バランスのとれた体がつくれるなど、女性にとってうれしいことずくめ。型を覚える基礎練習を行うだけで、バランスのよいきれいな筋肉がつき、無駄な脂肪が燃焼されるので冷え性改善にも効果的。

Hanako女子へアドバイス 組み稽古の際は「ミット」という道具を使うのでケガやアザの心配はいらないが、集中力を切らさないことが大切。

KENDO

剣道

どんな武道なの？ 古武道剣術のうち、江戸時代後期に発達した防具着用の竹刀稽古が起源とされている。判定は全日本剣道連盟で定められている判定基準に基づき、「充実した気勢」など、対戦相手への敬意を忘れず正々堂々と向き合うことが求められる礼節を重んじる武道。

学ぶことのメリット 「すり足」や「素振り」など剣道の動きでは、日常生活で使わない筋肉を使ううえ、道着や防具などを着て動くので多量の汗をかき、ダイエットや新陳代謝につながりやすい。また、コンマ何秒という速さで戦うため、反射神経や動体視力が向上。「礼にはじまり礼に終わる」ため、私生活でも礼節が身につき、品格のある女性に。

Hanako女子へアドバイス 上達するため常に意識することで姿勢もよくなる。竹刀を使うので、準備体操やストレッチをしっかりと行いケガには十分注意を。

女性におすすめの教室・道場

空手

ラビットカラテスクール

☎090-3155-5081｜銀座

極真空手の世界大会優勝経験を持つ講師が直接指導する本格派ながら、カジュアルな雰囲気が特徴。BBQやお花見などのイベントも開催。生徒の半数以上が女性。持ち物はタオル、飲み物、運動ができる服。📍東京都中央区銀座3-14-18 小野寺ビル2F 🕓毎週水曜19:15～20:15ほか。1回60分 ㊎体験1,000円、入会金10,000円、月額6,800円（4回） 詳細はrabbitkarate.main.jpへ。

柔道

文武一道塾 志道館 港南道場（ぶんぶいちどうじゅく しどうかん）

☎03-5931-3981｜港南

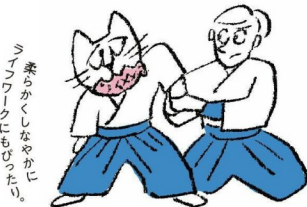
練習は女性同士で組むので安心。オリジナルのウォーミングアップだけでも体験の価値あり。持ち物はタオル、飲み物、Tシャツ、スパッツ等、柔道着（有料レンタルあり）。📍東京都港区港南4-6-49 報知新聞社東京本社ビル3F 🕓毎週火・水・木・金曜19:30～21:00ほか。1回90分 ㊎入門料10,000円、月額10,000円、回数券あり 詳細はwww.bunbuichido.netへ。

剣道

大人向け剣道教室ケンプラ

☎非公開｜池袋

日本でもめずらしい大人向けの剣道教室。未経験者向けの練習メニューが充実しているので気楽に参加できるのがうれしい。ブランクが長い経験者もぜひ。持ち物はタオル、飲み物、ジャージなどの運動ができる服。📍東京都豊島区上池袋2-5-1 健康プラザとしま8F 🕓隔週土または日曜。1回2時間半 ㊎1回1,500円 詳細はkenpura.localinfo.jp 問い合わせはkendo@japan-ex.jpへ。

AIKIDO

合気道

どんな武道なの？ 約900年前、源義家の弟・新羅三郎義光が創始したといわれ、甲斐源氏武田家が代々これを秘伝の武芸として門外不出のまま伝えてきた。投げ技や固め技はあるが、相手の攻撃に対する防御や返しなど、相手を傷つけずに制することを基本としている。

学ぶことのメリット 「和の武道」ともいわれているが、相手を倒すという思想がないため試合もなく、他者と競うのではなく自らの体と精神の鍛錬につながる。また、反復練習で、体の歪みを整え、関節・筋肉の老化防止にも。護身術として実戦でも役に立つ。美しい所作や姿勢も、無理なく身につけることができ、柔らかでしなやかな体が手に入る。

Hanako女子へアドバイス 体力や筋肉に頼らず、いまの自分の力を最大限に引き出す武道。反復練習がメインなのでコツコツ派にオススメ。

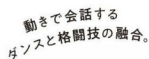
CAPOEIRA

カポエイラ

動きで会話する
ダンスと格闘技の融合。

どんな武道なの？ ブラジルに連れてこられたアフリカの奴隷たちが音楽に合わせダンスにカモフラージュしながら学んだ格闘技であり護身術。ユネスコの無形文化遺産に登録されている。ステップをしながら相手の動きに合わせて技を繰り出すダンスバトルのようなイメージ。

学ぶことのメリット まずは、柔軟体操と「ジンガ」と呼ばれる基本ステップを学ぶので、自然に体が鍛えられバランス感覚が向上。ひねりを効かせた動きも多く便秘解消にも。また、とっさのときに避ける、交わす動きが身につくので、相手から身を守る護身術としても有効。相手と接触することがないため、年齢や性別を問わず楽しめるのも魅力。

Hanako女子へアドバイス ほかの武道と比べ、筋力がなくてもはじめやすく初心者の方が向いている側面も。動きにクセがつかないよう自主練は控えて。

SHORINJI-KEMPO

少林寺拳法

どんな武道なの？ 1947（昭和22）年、宗道臣が「人づくりによる国づくり」を目指し日本で開基した宗門の行であり、単なる武道やスポーツではなく心と体を同時に磨く修行。相手を倒すのではなくどんな相手からも身を護る術として、投げ技、関節技、当て身技などがある。

学ぶことのメリット そもそもの運動神経や能力は必要なく、身を護る技術を学びながら精神を鍛えるため、体幹・体軸やバランス感覚が磨かれる。他人と競うものではないため、自分自身と向き合う有意義な時間が、冷静に状況を見極め行動できる強い精神力の鍛錬にもつながる。学び方は自分次第。護身術を身につけるとともに、精神も鍛えられ、健康につながるので忙しく働く現代女性にぴったり。

Hanako女子へアドバイス 「自分で自分をあきらめない」と自分の可能性を信じることが第一歩。

TAI CHI

太極拳

五臓六腑に作用する
中国医学の運動療法。

どんな武道なの？ 高齢者の健康体操というイメージが強いが、中国の皇帝も護身術として身につけていたという由緒ある中国武術のひとつ。発祥は諸説あるが宋の時代といわれ、武道としてだけでなく、健康や美容への効果も高く、たくさんの治癒例、体験記がある。

学ぶことのメリット 緩やかな動き、呼吸法、気功を重視するので、体内の循環がよくなり新陳代謝の活性化、老廃物排出や基礎代謝アップにつながる。最近の科学的研究により、それらの効果が実証されはじめ、基本さえ覚えれば、年齢を重ねても続けられるのも魅力。力を抜いた状態で筋肉を使うので、女性や体の小さい人、力の弱い人、年齢の高い人に有効な護身術が学べる。

Hanako女子へアドバイス 肩こり、腰痛、便秘、冷え性の改善などうれしい効果がたくさんあるが個人差あり。

〈太極拳〉

太極拳 渋谷駅前本部教室
(全日本柔拳連盟)

☎03-3400-9371｜渋谷

1980（昭和55）年創立の名門道場ながら、フリータイム制で自由にどのクラスにも参加可能。本格的な中国茶を愉しめるティータイム休憩も。持ち物はタオル、飲み物、運動ができる服、室内用シューズ。📍東京都渋谷区渋谷3-21-11-1F 🕒金・土・日曜10:15〜11:45ほか。1回90分 ㊎体験2,000円、入会金6,000円、25,000円（10回） 詳細はwww.taikyokuken.co.jpへ。

〈合気道〉

合気道養神会

☎03-3368-5556｜高田馬場

警視庁女性警察官の正課科目でもある本格派ながらイベントも多く、他道場の方や海外の方々との交流もある。持ち物はタオル、飲み物、道着（購入可能）、Tシャツ、スパッツ等。📍東京都新宿区高田馬場4-17-15 東陽ビル2F 🕒火〜日曜。1回60分 ㊎入会金11,000円、その他本部登録料等4,950円、月額12,100円（一般普通コース） 詳細はwww.yoshinkan.netへ。

〈少林寺拳法〉

金剛禅総本山少林寺
東京表参道道院

☎非公開｜表参道

23区内で唯一の女性道院長が教える道場。体を動かすだけでなく、呼吸を整える坐禅の時間もあり。持ち物はタオル、飲み物、運動ができる服。📍東京都港区南青山4-20-20 マックス南青山B1 🕒毎週月・水・木曜19:40〜21:10。1回90分 ㊎なし※習い事ではないため、お寺での修行のようにお布施を納める 詳細はsk-omotesando.com、問い合わせはm-yamashita@sk-omotesando.comへ。

〈カポエイラ〉

カポエィラ・テンポ

☎080-5525-1899｜新宿

週1で3カ月通えば華麗な回転蹴りも!? 学生時代以来の側転にも挑戦できる。初心者のためのクラスがあり、親子での参加も可能。持ち物はタオル、飲み物、運動ができる服。📍東京都新宿区百人町2-23-25 GENスポーツパレス3F 🕒毎週月・水・木曜19:15〜20:15、土曜10:10〜11:10、日曜11:30〜12:30ほか。1回60分 ㊎2,000円、初回のみ1,000円。回数券あり 詳細はcapoeira.or.jpへ。

ハマる人急増中の最新エクササイズって？

“なんだか気になる”ニューカマー。

ダンスや武術に続き、楽しく学びながら汗をかける、話題のエクササイズをピックアップ。暗闇ボクシング、スケボー、和太鼓。一見難しそうだけど初心者大歓迎！ 扉は開いています。

photo : Keiki Banja　text : Satoko Muroga (RCKT / Rocket Company*)

KURAYAMI-BOXING

暗闇ボクシング

NYで生まれ、ここ数年日本でもブームとなっている暗闇エクササイズはもう体験済み？ 大音量の音楽がかかり、クラブで踊るような感覚でシェイプアップできる楽しさにハマる人が続出中だ。〈b-monster〉ではサンドバッグを使ったボクシングによる45分間のプログラムが基本。1回分の消費カロリーは約800〜1,000kcal！ ストレス発散も兼ねて、短時間で十分に脂肪を燃焼できる。朝は7時から夜は22時頃までと、出勤の前後で一汗かける時間帯も魅力的。

Teacher

RINA

ビーモンスター アオヤマ スタジオ

b-monster AOYAMA studio

☎0570-066-036｜青山

東京都港区南青山3-8-40 青山センタービル1F・B1 ⓒ45分 ㊗入会金15,000円、カード発行手数料500円、月額11,000〜30,000円（トライアル当日入会で入会金無料） 持ち物はトレーニングウェア（レンタルあり）、飲み物。スケジュールなど詳細はwww.b-monster.jpへ。

Teacher

杉本圭介

エイチエルエヌエー スカイガーデン

H.L.N.A SKYGARDEN

☎03-5579-6991｜お台場

東京都江東区青海1-1-10 お台場ダイバーシティ東京プラザ7F ⓒ2時間（体験会は1時間） ㊗1回受講3,500円。体験会は1回2,000円 予約はHPのメールアドレスへ。フラットなソールの靴、動きやすい服装で。ヘルメット＆プロテクターはレンタル可。詳細はhlna.jp/skygardenへ。

SKATEBOARD

スケートボード

オリンピック競技にもなり何かと話題のスケボー。だけど怪我しそうだし練習する場所もないし……そんなスケボーのイメージを変えるべくオープンしたのが〈H.L.N.A SKYGARDEN〉。初心者向けの体験会では、乗り方、進み方、止まり方、チックタックなどの基本動作を先生がやさしく教えてくれる。一度転んでしまえば怖くない！ 上達するたびに滑るのが楽しくなっていくのだ。水曜夜と土曜に開催されているガールズ＋オトナ限定コースは働く女性に人気。

JAPANESE DRUM

和太鼓

「『ハッ！』という掛け声で三三七拍子のリズムを打ってみましょう」と、元気よく指導してくれるのはプロ太鼓奏者の宮迫さん。5歳で習い始めてから現在まで、約24年間打ち続けている生粋の和太鼓ガールだ。生徒は20〜60代の女性が中心で、外国人のお客さんも急増中。発表会シーズンは息を合わせた演奏を目指し、先生も生徒も一層熱が入る。通い続けることで、イキイキとして綺麗になっていく女性が多いそう。全身運動だからエクササイズ効果も抜群！

Teacher

宮迫 葵

タイコラボ アオヤマ

TAIKO-LAB AOYAMA

☎0120-979-447｜青山

東京都渋谷区神宮前3-1-30 Daiwa青山ビルB1 ⓒ90分（月3回）、120分（月2回） ㊗入会金14,300円、教材費7,000円、月額14,300円（ビギナークラス）。専科、上級クラスなどは別料金 持ち物は動きやすい服装、飲み物。スケジュールなど詳細はwww.taikolab.comへ。

"ATHLETICS" YELLOW PAGE

話題のスポーツから今年オープンしたばかりのNEWスクールまで、体を動かす教室やスポットが目白押し。

全国！いま気になるお教室ガイド［体を動かす編］

トランポリン　トランポリンパークF-BOX（エフボックス）　宮城

5分で1kmのジョギングと同じカロリー消費効果!?

体操教室ではないため、気軽に施設を利用でき、運動効率の高いトランポリンで楽しく無理なく体幹や体軸が鍛えられる。連結したトランポリンのほか、10mのロングトランポリンやスポンジのピットプール、11月のリニューアルオープン後にはウォールトランポリンも仲間入り。宮城県気仙沼市弁天町1-7-27　☎090-6457-1517　13:00～20:00、土曜9:00～20:00（日祝～18:00）　料初回登録料500円、ジャンプ料（60分）1,100円　詳細はf-box.coへ。

ダンス　Dance School Lydia（ダンススクールリディア）　新潟

今年オープンしたばかりの女性専用ダンススクール。

豊富な初心者対応クラスがあり、女性専用のダンススクールのため、人目を気にせずにレッスンを受講できるのも魅力のひとつ。チアダンスやガールズヒップホップ、Kポップのほか、運動不足の解消を目的としたストレッチ中心のエクササイズクラスもあり。オープンしたてできれいな最大30名収容スタジオ。新潟県新潟市中央区新和1-6-23　☎025-369-5223　15:00～22:00（水曜～19:00）、土曜10:00～16:00　休日月休　料月額7,700円（月4回）　詳細はwww.lydia-dance.comへ。

スカイスポーツ　Sunny Side Outdoor School（サニーサイドアウトドアスクール）　静岡

スカイスポーツ歴25年の講師が教えるスカイ体験。

パラグライダースクールと防災減災教育プログラムの2教室を開催。初心者向けのパラグライダーでのフライトが体験可能。なかなか体感することのない鳥目線からの景色や風を楽しめ、初めてのことに挑戦するコツや注意すべきことを学ぶことができる。夏季のみ北海道空知地方を拠点に活動。静岡県富士宮市佐折631　☎090-8016-4784　年中開催（悪天候や天気の急変が予想される場合は中止）　料半日6,500円（平日割6,000円）、保険料600円ほか　詳細はsunny-side.netへ。

ダイビング　DIVINGSHOP SUNNYVALE（ダイビングショップサニーベイル）　名古屋

夏だけじゃない！一年中楽しめるダイビング。

ダイビング免許として、世界最大＆シェアNo.1の「PADI」オープンウォーターダイバーのCカードを取得できるコースや、ライセンス取得後のステップアップコースがある。1チーム3名以下の、徹底した完全少人数制で、リラックスしてコースに参加可能。海洋実習ダイブの時間は平均45分と長め。愛知県名古屋市千種区四谷通1-22 ディオネ四つ谷1F　☎052-783-7067　随時相談　料PADIオープンウォーターダイバーコース49,000円、器材レンタル代別途　詳細はwww.sunny-vale.comへ。

クラヴマガ　Krav Maga Japan（クラヴマガ・ジャパン） 大阪トレーニングセンター　大阪

ハリウッドをはじめ世界が注目！ クラヴマガって？

体を鍛えるトレーニング手段としても各専門家から効果的と認められている、イスラエル発祥の実戦護身術のクラヴマガ。護身術習得、ストレス解消、ボディメイキングなど異なる目的で通う人が多く、年齢・体力・体格にとらわれず誰でも受講できるのが魅力。より実戦に近い暗闇でのシミュレーション練習も。今年3月に各設備をリニューアルオープン。大阪府大阪市中央区北久宝寺町2-1-15 2F　☎06-6264-2990　火～日曜（男女混合クラス）　料月額8,000円～　詳細はwww.kravmaga.co.jpへ。

ダンス　Pole Dance & Aerial Fitness Studio Sweetpi-A（ポールダンスアンドエアリアルフィットネススタジオスイートピア）　奈良

国際大会で優勝経験のある講師陣が楽しく教えます。

シルク・ドゥ・ソレイユの演目にも取り入れられているポールダンスとエアリアルパフォーマンス。全身を使うエクササイズでもあり、背中や二の腕への効果が抜群。楽しく踊りながら体の引き締めを期待できる。年4回のパフォーマンス披露イベントも。奈良県奈良市杉ヶ町1 ヴァンクール城田ビルB1　☎06-6226-8987　ポールダンス月曜19:00～20:15、金曜21:00～22:15、エアリアルフープ金曜18:00～19:15ほか　料ポールダンス初回体験無料、エアリアル初回体験1,700円　詳細はwww.sweetpi-a.jpへ。

卓球　天王山卓球スクール（てんのうざんたっきゅう）　京都

今からでも遅くない！自分のペースで学ぶ卓球教室。

それぞれの体力と技術にあわせてレッスンが開講されているため、無理なく楽しく受講できる。年齢層も5歳から70代まで幅広く、大人のコースは1回ずつの精算なので時間の空いた時に気楽に通える。女性のコーチもいるので話しやすく、アットホームな雰囲気なのもポイント。ラケット・シューズの貸し出しあり。京都府京都市北区紫竹東桃ノ本町8 細井ビル2F　☎075-366-8334　月～土曜10:00～21:00　休日不定休　料1回1,600円～　詳細はwww.tennozan-k-tt.comへ。

空手　日本空手道 高見空手　愛媛

現代社会でも注目されている武道の精神も学べる。

40年近い歴史を持ち、松山を拠点として愛媛県を中心に展開している空手道場。競技ではない護身術の空手と武器術も学ぶことができる。稽古は基本的に手足を左右対称に動かす有酸素運動なため、運動不足の解消やエクササイズ、ダイエット効果も。基本的な動作の反復のため初心者も参加しやすい。見学・無料体験あり。愛媛県松山市土居田町80-8　☎089-948-0246　毎週月木曜19:00～20:30　料月額5,500円　詳細はwww.karate-do.jpへ。

太鼓　HIBIKUS 天神（ヒビカス てんじん）　福岡

全身を使って太鼓を打って心も体もリフレッシュ。

今年5月にオープンしたばかりの新しい太鼓教室。初級クラスではバチの持ち方、構え方、基本のリズムなど、気軽にスタートでき楽しめる。続ければ続けるほど、体の使い方で音が変化したり、表現できたりと奥深い。振替制度があり、仕事などで休んでもほかのレッスンに振り替えることができるのがうれしいポイント。福岡県福岡市中央区天神3-11-24　☎092-717-7388　毎週水～日曜　料入会金11,000円、月額11,000円～、その他教材費等　詳細はwww.hibikus.comへ。

マリンスポーツ　Land Earth Ocean Sports Club（ランドアースオーシャンスポーツクラブ）　種子島

絶景ロケーションで海を満喫、学びを目的にいざ種子島へ。

種子島を代表する美しい海や自然が作り出した洞窟や、マングローブの森が舞台のマリンスポーツ体験。現地特有の地形や綺麗な魚・野鳥などの大自然に触れ合える。リラクゼーションや体幹トレーニングを体験でき、体力に自信がなくても安心して参加可能。鹿児島県西之表市西之表字古園6386-30　☎0997-23-5139　年中開催（天候や波の状況によりやむを得ず中止もあり）　料カヤック半日8,000円、1日14,800円（ランチ付き）ほか　詳細はwww.sea-kayak.jpへ。

 text : Asami Oba (RCKT / Rocket Company*)

"KNOWLEDGE"

HANAKO COLLEGE 2019-20

HC

爆発する知識欲！

「何かを知りたい」気持ちがある限り、世界はどんどん広がっていく。「何かが好き」ということ自体が人生を豊かにしてくれたりもする。好奇心の赴くままに、興味のアンテナには、貪欲に！

SPECIAL LECTURE

いろんな"知"をたのしむ達人

みうらじゅんに聞く、"偏愛"のススメ。

ゆるキャラ、いやげもの、バカ映画など、自身の「好き」を楽しみながら、自由に仕事をしている人。一見ムダに思えても"気になったこと"には首を突っ込んでみると意外な「好き」に巡り合えたりするのかもしれない。

photo : Masami Hiroe　text : U-zhaan

入り口が“打ち出”だったのに、還暦やダイソンのドライヤーみたいな違う出口が見つかる。

田舎の家とかによく、打ち出の小槌ってありますよね。赤い座布団にのせられて床の間に飾られていたりするやつです。あの“打ち出”が1年半くらい前から気になり始めてね。欲しくなったというより、“いらないな”と強く感じたんですよ（笑）。それで、じゃあわざと買ってみるしかないなと思ったわけです。

そのとき買ったのは九谷焼の小さな打ち出なんだけど、2万円くらいしてね。でも、とりあえず、**いらないものは最初は高いものを買わなきゃダメでしょ。ハマるためには出だしの出費が多ければ多いほどいいわけでね。**お金をそんなモノに使ってしまうと人間って、どうにかして元を取ろうとするもんですから（笑）。

ネットでそれを買うときに名前を聞かれたんです。するとね、届いたら打ち出と一緒になぜか「還暦祝みうらじゅん様」って書かれた木のプレートが入ってたんですよ（笑）。それを見て、打ち出って一般的には還暦祝いとして贈るものなんだと思いましたね。

そのことをきっかけに、今度は還暦についても興味が出てきて。還暦を迎えた人って例の赤いちゃんちゃんこを着て頭巾を被ったりするけど、あんなのフツーは着たくないじゃないですか。でも誰かにやらされるぐらいだったら志願した方がいいのではと思って、自分で買ってみたんですよ。それらを身に着けてラジオに出るとか、人に会うとかを1年続けているうちに、このコスプレってどう考えても大黒天だなと気づいた。大黒天といえば打ち出じゃないですか。還暦の人は本来、打ち出も持たされていたんじゃないかと思うんですよね。

それからはまた打ち出のことばかり考えてました。大黒天の元とされているインドの神様「マハーカーラ」について調べたり、秋葉原で見つけた「打ち出のにゃん小槌」っていうガチャポンのシリーズを〈中野ブロードウェイ〉で大人買いしたりしてね（笑）。

そうこうしてるうちに、ウルトラマンキングにたどり着いた。ウルトラマンキングって赤いマントを着けて打ち出を持ってる回があるんですよ。「そうか、きっとウルトラマンキングはその年、還暦だったんだ」ってね。キングって年配者のイメージがあったけれども、なんだ年下じゃねえかって（笑）。

それから、だんだん打ち出ノイローゼになってきましてね。あるとき地下鉄に乗っていたら、打ち出が自分を呼んでるような気がしたんです。ふと見上げたらそこには中吊り広告があり、赤いドライヤーがどーんと写ってたんです。“あっ！　打ち出だ”と（笑）。

その足で早速、〈ビックロ〉に行ってね。いろいろ商品を見てみたら、打ち出にいちばん近いのはダイソン製ということがわかって。ほかのドライヤーはちょっと偏ったところに持ち手があるんだけどダイソンだけは真ん中なんです。買うならこれだと思ったんだけど、5〜6万円とかする。だからダイソンの商品説明をしているお姉さんを遠巻きに見てることしかできなくて。ほら、そばに行くと説明されちゃうから。しばらくしてお姉さんが売り場を離れたときに「今だ！」とダイソンに近づき、打ち出風に持って自撮りしたんですよ。さすがに、打ち出に似てるってだけでそのドライヤーは買えなかった。ノイローゼもまだまだ未熟だなと思いました（笑）。

まだ打ち出の考察は続いてるんですが、ここまでできたらまずサクセスですね。入り口が打ち出だったのに、違う出口が見つかると俄然おもしろくなってきますから。

まあ、もちろんいつかは飽きが来ますよ。ほかのマイブームも今じゃ、ほぼ飽きてますけどね。でも、あたかも昨日今日に興味を持ち始めたかのごとく自分を洗脳して熱く語ってるとね、飽きを忘れるというか（笑）。大概の人が**趣味を持ってもなかなか続けられないのは、飽きていないフリをしないからですね。**飽きないフリを数カ月続けていると人間って、フリをしていたことも忘れるものなんです。ずっと好きだったような気がしてきてね。人間の特徴である「忘れる」ということをうまく利用して脳に錯覚を起こさせるのが、興味を持続させるためには大事だと思います。

そもそも僕のマイブームの場合、対象がすごく好きで始めたわけでもなく、それらについてずっと考えているうちに、**なんらかの化学変化が起きる可能性にワクワクしているだけなんですよね。**

マイブーム、っていう言葉が流行語大賞に選ばれた頃はね、どこに行っても「今のマイブームはなんですか」って聞かれてたもんです。それに答えないと許してくれないような雰囲気がありましたから、しょうがなく適当に「ゴムヘビ」って言っちゃって、後から必死で好きになる努力をしました（笑）。そこからゴムヘビを集め始め、最終的には台湾や中国にまで本場のゴムヘビの買い付けに出かけるようになりました。いま120種類以上あるのかな。数って意外と大事で。一個一個は「なんだこれ？」というようなものだとしても、膨大な量があればみんな「あっ!!」と言いますから（笑）。

同じことが、期間の長さにもいえて。**「またやってる」が「まだやってる」に変わったとき、人ってちょっと認めてくれたりするもんですよ。**

まあ偏愛といっても、きっと僕の場合は世間から見たら「変」な方の愛だから。「変愛」ですね、きっと。

上・小学生のときに始めた仏像スクラップ。丁寧な解説、イラスト、俳句など充実の内容ながら、モテないことに気づき中2で第一期仏像ブーム終了。中・引越し業者のおばちゃんが入れたままの状態が保たれた本棚。秩序のない並び順が味わい深い。下・「わいせつ物陳列罪にあたるから」、唯一世に出ていないマイブーム「エロスクラップ」。すでに607冊目。

まあ偏愛といっても、きっと僕のは世間から見たら「変」な方の愛だから。「変愛」ですね（笑）。

Teacher
みうら・じゅん／イラストレーターなど。1997年に「マイブーム」で新語・流行語大賞受賞。仏像、とんまつり、ゆるキャラなど、たくさんのマイブームを持つ。“note.”にて、いとうせいこうさんと自主ラジオ『ラジオご歓談！』を配信中。

何かが好きって、人生楽しい

いろんなことがたくさん知りたい！

ジャンルはなんでも、それを心から好きな人におすすめされると俄然興味が湧いてくる。未知との遭遇はいつだってワクワクするもの。6人それぞれの「偏愛」を、とくとお楽しみください。

photo : Kayo Sekiguchi (P.68), Masami Hiroe (P.69~71, 73), Natsumi Kakuto (P.72)
text : Mariko Uramoto (P.68, 70~73)

FILE #01
- THEOLOGY -

バービー（フォーリンラブ）× チベット密教

Profile

東洋大学文学部インド哲学科仏教学コース卒業。2007年、ハジメとお笑いコンビ「フォーリンラブ」を結成し、バラエティ番組を中心に活躍。チベット体操インストラクターの資格も持つ。女性下着のプロデュースも。

人はなぜ生きるのか、死後の世界には何があるのか。高校生の頃、そういうことにすごく興味があって、家の本棚で偶然見つけたのが『チベット死者の書』だったんです。その時、内容を完璧には理解できなかったけど、科学では証明できない現象や悟りを開くための心の持ち方とかが書かれていて、世界の真理がこの中にあるんじゃないかとピピッときて、この本の翻訳者の川崎信定先生がいる大学に進学することにしました。透視能力や超常現象などオカルトチックなことも好きだったので突っ走っちゃったんですね（笑）。チベット仏教を入り口にさまざまなことを学びましたが、結果的に宗教全般について知ることができたのはよかったです。人はなぜ宗教を求めるのかとか宗教の存在意義とか。宗教と人のほどよい距離感がわかりました。そのあと、進路を考えた時、人を癒すヒーラーみたいなことができたらとぼんやり思うようになって。医療では届かないところにアプローチできるんじゃないかと。それではじめにシンギングボウルを買ってみたんです。音が好きなんですよね。鳴らした時に人の顔を見てると、「あ、この人に届いてるな」ってわかるのがおもしろい。音を聞いて落ち着くという人もいるし、シャキッとするって人もいる。先日、いとうあさこさんの前で鳴らしたら「泣きそう」って言ってました（笑）。ふだん家で一人の時は気持ちの切り替えのために鳴らしています。美しい倍音を聞いていると意識がヒョイッと飛ぶような感覚を味わうんです。

> “前向きな心と行動力を身につけるきっかけに”

チベット密教を学んで、仏教学についても深く知ることになったんですが、結果的に役立つことしかないですね。私はよく〝前向き〟とか〝行動力がある〟と言われますが、そういうのはすべてここが原点だと思います。仏教学には唯識という思想哲学があって、それもルーツをたどると、チベットの方にあるんですけど、〝あなたはあなたが作り出した宇宙の中で生きてるんですよ〟っていう考え方なんです。そんなふうにライトに現実を捉えられたら、なんでもできるって思いました。誰しもそれぞれの宇宙でしか生きてないんだから、人の目を気にしすぎずに自分のやりたいことを優先したらいいやって。

宗教って聞くと、うさんくさいと敬遠されがちだけど、これも体系化された一つの哲学。心理学が実生活に活かせるように宗教学も活かせます。上手に付き合えばいいなって。今は一般的になった〝引き寄せ〟のルーツも仏教の教えにあるんですよ。だから、私にとってチベット密教や仏教学に触れることは自己啓発本を読むみたいな感覚ですね。

シンギングボウルやティンシャーなどの密教具コレクション。大きいシンギングボウルにはチベットで高い人気を誇る緑ターラが描かれている。

ビギナー向け チベット密教関連本

場を浄化し、魂を癒す倍音の響き

『1日10分で深い癒しと浄化を得られる **シンギングボウル入門**』

シンギングボウルの選び方、鳴らし方などわかりやすく解説。「プロの演奏家の音色を聴けるCDも付いています。癒しの倍音に耳を傾けてみてください」。瞑想中や就寝前、仕事のBGMなどに聴くことで心身の調子が整うかも。編・国際シンギングボウル協会（WAVE出版／1,800円）

漫画で心が楽になる方法を知る

『**ブッタとシッタカブッタ** 心の運転マニュアル本』

悩めるブタ、シッタカブッタが主人公の4コマ漫画。真理の状態や悩みの根源を知り、自分の心と上手に付き合う方法を描く。「漫画なので気軽に読みやすいです」。ほか『ブッタとシッタカブッタ こたえはボクにある』などシリーズ多数。著・小泉吉宏（メディアファクトリー／950円）

ユングも傾倒した埋蔵経典

『**チベット死者の書** 仏典に秘められた死と転生』

死んでから生を得るまでの魂の変遷やこの世に執着を持たずに解脱するための心得など。心理学者・ユングの座右の書としても有名。「ほかにもいくつか訳書がありますがこれが比較的読みやすいです」（バービーさん、以下同）。著・河邑厚徳、林由香里（日本放送出版協会／在庫切れ）

FILE #02
- BASMATI -

U-zhaan × バスマティ

Profile

ユザーン／インドの打楽器・タブラの奏者。ベンガル料理好きが高じてシタール奏者・石濱匡雄によるレシピ本『ベンガル料理はおいしい』（NUMABOOKS）を監修。バスマティの炊き方も掲載されている。

1998年、タブラという打楽器を習うためにインドのコルカタに1年住むことになって以来、現在に至るまで定期的に通っています。コルカタが属するインド・西ベンガル州からバングラデシュにかけての地域をベンガル地方と呼ぶのですが、その郷土料理であるベンガル料理にいつの間にかすっかり魅了され、今では日本にいるときも自分で作るようになっています。ベンガル料理には、やはり現地のインディカ米が欠かせません。その代表的な品種であるバスマティは、日本でも簡単に購入できるようになってきています。家でスパイスカレーを作ったとしても、それに合わせてバスマティを炊いたことのある人は少ないのではないでしょうか。みんな炊いてみるべきだと思うんです。現地ではパスタのように茹でることが多いですが、日本米と同じように炊飯器でも簡単に炊けますよ。炊飯器の規定量よりも水は気持ちだけ多めにし、早炊き機能があればそちらを使うとベター。インド料理やタイ料理はもちろん、麻婆豆腐など四川風の料理にもなかなか合います。

高校生の頃、実家の近所にあった〈アラジン〉というインド料理屋の金曜限定メニューだったビリヤニがやたら旨くて、毎週のように通っていたのがバスマティとの出会いでした。思えば、その頃から好きだったんでしょうね。自分で炊くようになってみたら、日常的に食べるにはこっちの方が自分に合っているということに気づいて。今ではもうバスマティを5キロ消化する間に、日本米は1キロなくならないぐらい。

日本で手に入るバスマティは5キロの袋で売っていることが多いので、まずはそれを買ってみてほしいです。使い切るためにバスマティに合う食べ物をいろいろ作ってみたくなり、気が付いたらエスニック料理のレパートリーが広がっているはず。たとえば、炒め物を作る際に使っていた醤油をナンプラーに置き換えて唐辛子とニンニクを効かせるだけでもいいし、海外旅行のお土産でもらったまま放置されている謎のミックススパイスなんかをそこに投入してみてもいいし。日本米に比べてパラッとしていて軽いから、たくさん食べても意外と膨満感がないところもおすすめ。なぜかカロリーは日本米より若干高いらしいのですが。

“まずはバスマティを5キロ、使い切ってみてください”

日本でのお米の選択肢って「コシヒカリ、ひとめぼれ、ゆめぴりか、さてどれにしようか」みたいな感じだけど、どれも結局は日本米ですよね。その辺のスーパーでも日本米とバスマティとワイルドライスが普通に選べるような世の中になってほしいです。そのためにも、とりあえず5キロ買ってみてください。

タイのサラダ、ラープ。煎った長粒米の粉末を食材としても使う料理です。ミントを大量に入れたラープとバスマティは夢のタッグ！

おいしい&うれしいバスマティ銘柄

〈GUARD〉の取っ手つき袋

新大久保〈The Jannat Halal Food〉で1,700円。「パキスタンのバスマティです。東小金井で営業していた南インド料理店〈インド富士〉で、この5キロ袋が中の米を使い切った後にエコバッグとして300円で売られているのを見たときは驚きました。皆さんもぜひ売ってみてください」

食べた後はメルカリへ

〈インディアゲート〉の青い袋

我が家はいつもインディアゲート

新大久保〈The Jannat Halal Food〉で2,500円。「ここのところ僕の家で常備しているのはこれ。当たり外れが少ない印象があります。インディアゲートは、ニューデリーにある観光名所。そういえば、バスマティは新米よりも古米の方が香りが良くて、値段も高いらしいですよ」

〈ラールキラー〉の白い袋

新大久保〈The Jannat Halal Food〉で3,800円。インドでは誰もが知る高級米。「僕のタブラの先生、オニンド・チャタルジー氏の家でもラールキラーを食べています。あまりに高いので僕は買ったことがありません。ヒンディー語で『赤い城』という意味」（ユザーンさん、以下同）

いつかは僕もラールキラー

FILE #03
- STATIONARY -

古川 耕 × ボールペン

Profile

ふるかわ・こう／構成作家、ライター。TBSラジオ『アフター6ジャンクション』など人気番組を担当。「OKB（お気に入りボールペン）48選抜総選挙」主宰。投票はネットでも可能。期間は12/31まで。okb48.net

仕事柄、書き物が多いんです。作業が少しでもはかどるようにと思って、新規の仕事がくるたびに文房具を新調するようになりました。ノートやペンって新しいものを買ったら使いたくなるじゃないですか。それで、安いものから高いものまでとにかくいろんなものを使うようになったんです。ボールペンに夢中になったのは、万年筆より手入れが楽で、鉛筆より書き心地が好みだったから。それが2007年頃で時期も良かった。当時「ジェットストリーム」と「フリクションボール」という文房具界に衝撃を与えた2つのボールペンが発売されたばかりで、僕の周りでは「筆記具のカンブリア紀」と呼んでいるぐらい。この2本の発売以降、さまざまなメーカーが競うようにボールペンを開発し、業界全体が盛り上がっていく。ボールペンのスペックの変化は素人にもわかるほどで、どんどんハマっていきました。集めるようになってすぐ、ラジオで特集を組んだところ、多くの反響をいただいて、僕だけじゃないんだと確信しました。2010年にはボールペンの人気投票企画（OKB総選挙）を始めたんです。48本全てを試し書きした上で投票できる「握手会」を開催したら、すごいマニアの人たちと出会いました。インクの匂いや手の甲への書きやすさを重視する人、試し書き用のオリジナルのノートを持参する人もいて。とにかく人それぞれこだわりがあって、なんて奥深い世界なんだと。

“心地よい書き味を知ったら“なんでもいい”じゃ済まなくなる”

“ボールペンはなんでもいい”って思う人も一度いろんな種類を試し書きしてほしいですね。人間の手って想像以上に微細な差を感じ取ることができるから。手のフィット感や書き心地とか。気に入ったものが見つかると「なんでもいい」とはいかなくなる。ボールペンリテラシーが一気に上がるんですよ。

10年以上ボールペンにハマっていますが、どんどん新しいものが出てくるし、昔使っていたものを久しぶりに手にすると、やっぱいいなと思うこともあります。それに、座って書くのか、立って書くのかによっても使いやすさは変わる。ふだんは3本以上違うタイプを持ち歩いていて、細かい文字で書きたいときは油性の0・5ミリ、とにかくスピード優先で走り書きしたいときはゲルタイプと使い分けてます。

これだけ熱く語っていますが、「書けばなんでもいいじゃん」っていうのも片側の正論だと思うんです。でも、靴一足で十分という人はいないように、僕にとってボールペンもTPOや気分によって選べるものでありたい。しかも100円台から買えるし、保管場所も取らない。趣味としてもかなりいいと思うんですよ。

古川さんのボールペンコレクションの一部。昨年のOKB48総選挙に登場した48本がずらり。美しい収納方法からもボールペン愛が伝わってくる。

書き心地は神レベル！なベストボールペン

〈三菱鉛筆〉のジェットストリーム

OKB48総選挙8年連続1位に君臨する絶対的王者。油性らしからぬ軽い書き味で業界に衝撃を与えた。「12月にはペン先0.28㎜の超極細タイプが発売。油性ボールペンでこの細さは画期的です」（古川さん、以下同）。愛用しているのはロフト30周年限定モデル（現在は発売終了）。

ボールペンの歴史を変えた革命児

〈ゼブラ〉の「ブレン」

期待の新人、ブレないボールペン

低重心設計により、筆記時に感じる振動を制御し、安定した書き心地を実現。エマルジョンインクの滑らかな書き味も特徴。2018年末の発売後、約3カ月で累計販売本数100万本を突破した。「本体とグリップがシームレスにつながったスタイリッシュなデザインも好評です」

〈ぺんてる〉の「エナージェル インフリー」

すらすら書けて、乾きが速いゲルインキボールペン。「エナージェルシリーズは書き味は抜群だったのですが、デザインが少々野暮ったかった。新作のインフリーはクリアなボディを採用し一気に垢抜けました。ブルーブラックやターコイズブルーなど絶妙なインキの色展開も魅力」

クリアボディで洗練された印象に

FILE #04
- POP MUSIC -

しまおまほ × 米米CLUB

Profile

エッセイスト、漫画家。TBSラジオ『アフター6ジャンクション』にレギュラー出演中。家族を探る展覧会「家族って しまおまほと家族、その記憶と記録」を世田谷文化生活情報センターにて11/10まで開催中。

小学校4年生のとき、『メリー・クリスマス・ショー』という番組に出ているのを見て好きになりました。単純にすっごくかっこいいって思ったんです。このときのカールスモーキー石井さんの襟足のもたつき具合が最高で。今でもこの頃の髪型がベストだと思っているくらい。音楽もパフォーマンスもかっこよくて、ユーモアもあって、なんてすごいグループなんだって。それからレンタルショップに足繁く通い、CDを借りてずっと聴いてました。中学生のとき、先輩にファンの人がいて、彼女がライブビデオを貸してくれたり、ファンクラブの会報を見せてくれたりして情報も詰め込んで。とにかく夢中でした。

でも『君がいるだけで』がリリースされた頃からスチャダラとか渋谷系が好きになって距離を置きました。好きな気持ちはどこかにあったんですが追いかけることはなくて。

それが見事に返り咲いたのが数年前。ラジオの企画で米米CLUB(以下、米米)の曲だけ流そうと思いついて、改めて聴いたらやっぱりものすごくいいなと。それからSNSで情報収集して、昔の音源やライブのレポ、現在の活動を知るようになり、完全に扉が開きました。離れていた時期の曲を聴くとこれがまたすごくいいんです。米米は見た目のインパクトがあるから色眼鏡で見られがちなんですが楽曲がいいんです。コーラスやフォーンセクションもいいし。及川光博やAAAもカバーしてるんですよ。

“かっこいいのにおもしろい。仲の良さにもグッとくる”

メンバーの仲がいいところも好きですね。石井さんとジェームス小野田さん、BONさん、ジョプリン得能さんは文化学院の同級生で、MARIさんと一緒にダンサーとして活躍しているMINAKOさんは石井さんの妹。キーボードのフラッシュ金子さんはMINAKOさんの旦那さんなんです。その後、ドラムのRYO-Jさん、ギターのジョプリン得能さんが途中で脱退し、解散したんですが、二人が戻り、サポートメンバーのBEさんが加わって復活。オリジナルメンバーがほぼ変わらず、37年間活動し続けているのも信頼できますよね。MINAKOさんのブログにたびたびメンバーの交流が自然に書かれていて、そういうのもうれしくなります。米米はファンとの距離を感じさせないんですよね。かっこつけてるようだけどダメなところもちゃんと見せてくれる。健全に音楽を楽しんでることが伝わるんです。

好きになって良かったことですか？　それはやっぱり「米米が好き」って言ったら人に絶対覚えてもらえることです。「え？　なんで？」って必ず会話が続く(笑)。「実は私も…」っていう潜伏ファンも意外といるんですよ。

1991年発売の『月刊カドカワ 米米CLUB総力特集』は何度も読んでボロボロ。『PATi・PATi』は電気グルーヴとのコラボページも！

米米入門にぴったりのカバー曲、ラジオ、アルバム

石井さんの軽快なトークを楽しむなら！

FMヨコハマの『JAL presents FLYING HEART』

「中学生のとき、TBSラジオ『米米CLUB10分天国』を聴き始めたのがきっかけでラジオ好きに。今は石井さんがDJを務めるFMヨコハマ『JAL presents FLYING HEART』を受聴しています」。
毎週日曜12:00～12:30
www.fmyokohama.co.jp/sp/program/FlyingHeart

米米CLUBのアルバム『K2C』

1991年に発売された6枚目のアルバム『K2C』。『I・CAN・BE』『KOME KOME WAR』『Sūre Dance』など名曲がたくさん。「メンバーへ印税を均等に分配するために『作詞作曲編曲・米米CLUB』としているところも最高。初心者にはアルバム『Octave』や『GO FUNK』もおすすめ」(CBSソニー／1,942円)

ヒット曲が詰まった初心者向けの名盤！

まずは楽曲の良さに酔いしれる！

MOOMINが歌う『TIME STOP』

レゲエアーティストMOOMINが米米CLUBの8枚目シングル『TIME STOP』をカバー。「この曲を聴きたいがためにMOOMINのライブに行ったことも。米米の楽曲のすばらしさを改めて思い知りました」(しまおさん、以下同)。ゴスペラーズがカバーしたこともある名曲。『GET HERE』(キューンミュージック／2,913円)

FILE #05
- ART -

アートテラー・とに〜 × 美術館

Profile

お笑い芸人としてデビュー後、世界で唯一の職業「アートテラー」として活動開始。コンビ解消後、アートテラーに専念し「美術を楽しく、もっと身近に」をテーマにトークイベントやアートツアーを開催している。

美術をおもしろく、わかりやすく解説する"アートテラー"として活動するようになったのは24歳のとき。その2年くらい前に、当時お笑いコンビを組んでいた相方に誘われてフェルメールを観に行ったのがきっかけで美術に興味を持ったんです。とにかく相方が絵画を観てボケるんですよ、勝手にセリフあてたりして。美術ってつまんないと思ってたけど、そうやっておもしろいところを見つければ楽しいんだって。当時は映画も好きで、レビューを書いていたので、そのノリで展覧会の感想を書くようになりました。映画と違ってネタバレの危険もないし、解釈だって人それぞれだから、"自由に書けるぞ"って。それで、僕はなんておもしろいものを見つけたんだと夢中になりました。都内の美術館を巡るようになって気づいたんですが、東京だけでも100以上のアートスポットがあって、しかも毎週のように世界中から名作が届く珍しい国なんです。今年だけでもクリムト、ゴッホ、バスキア、ミュシャと錚々たる作品が来ている。観に行かないともったいない。美術館巡りが趣味になると楽しみがすごく増えます。僕は仕事柄、年間700〜800くらいの展覧会に行くけどそれでも観きれないぐらいですから。

さっき、僕は美術をおもしろく伝える仕事だと言いましたけど、結局、永遠の前座なんです。本番は展覧会を観ること。解説や見どころは話すけど、本番をどう楽しむかはその人次第。だから大事なのは、自由に観ることです。つまんないと思ったら"つまんない"でいい。わかろうとしなきゃいけないという思い込みを捨ててください。極論を言うと、作品をノーヒントで観てわかるなんて、ほとんどないですよ。作られた時代背景や作者の人となりを知らないと、この作品がどれだけすごいのかわからない。事前に情報を仕入れておくと深く楽しめます。あとは、誰かと一緒に行くこと。感想を共有することで新たな発見がある。仮につまんない展覧会だったとしても、誰かと一緒だったら思い出になります。「笑っちゃうくらいつまんなかったね」って。特にカップルには美術館デートを勧めます。作品を前にしてつまんない話しかできない男はダメですよ(笑)。僕は10年くらい、10〜15人ほどのグループを組みアートツアーをやってるんですが、今までここで出会ったカップルが十数組結婚しています。お互いの価値観だったり、違う意見を認め合えるかどうかがわかるんじゃないですかね。あとは観光を兼ねて行くのもいい。福島は絶景の紅葉スポットがあり、熱海は温泉も入れる。軽井沢は食も買い物も楽しめますから。

"美術館巡りに目覚めたら日常の楽しみが拡大した"

「美術鑑賞時に単眼鏡を使うと肉眼では気づかなかった繊細な表現に気づいておもしろい」。Vixen アートスコープ（とに〜モデル）12,000円。

旅行も兼ねて楽しめるおすすめ美術館

自然や地形と一体化した不思議な空間

軽井沢千住博美術館

NYを拠点に活動し、幅広い人気を誇る日本画家・千住博の初期から近作約50点を中心に展示。建物の設計は西沢立衛（りゅうえ）。「美術館の中に庭があったり、土地の傾斜を生かして床が斜めになっていたり。屋内と軽井沢の自然が見事に融合した美術館です」。長野県北佐久郡軽井沢町長倉815 www.senju-museum.jp

撮影：阿野太一 ©軽井沢千住博美術館

諸橋近代美術館

紅葉で有名な五色沼湖沼群の近くに位置する美術館。諸橋廷蔵氏が蒐集したサルバドール・ダリのコレクションを中心に展示する。「ダリの彫刻作品点数は世界屈指。アリのマグカップなどシュールなダリグッズもある。中世の馬小屋をイメージした建物にも注目」。福島県耶麻郡北塩原村大字桧原字剣ガ峯1093-23 dali.jp

美しい紅葉とダリの彫刻を堪能！

驚くほど長〜いエスカレーターが話題

MOA（エムオーエー）美術館

日本美術を中心に所蔵する私立美術館。2017年に日本の伝統的な素材を使って生まれ変わった。「長さ約200mもある長いエスカレーターにビックリ。展示室には光の反射がほとんどないガラスを使用していて、作品の迫力をダイレクトに堪能できます」（とに〜さん、以下同）。静岡県熱海市桃山町26-2 www.moaart.or.jp

FILE #06
- LITERATURE -

木村綾子 × 太宰 治

Profile

きむら・あやこ／文筆業。下北沢の本屋〈B&B〉書店員。「太宰治検定」の企画運営も行う。Hanako.tokyoで「あなたに効く本、処方します。」、全国の地方新聞でコラム「太宰治 時代を超えて」連載中。

太宰との出会いは18歳の時。当時、私は大学受験に失敗して、人生で初めての挫折を味わっていました。その時、偶然入った古本屋で『人間失格』が光って見えたんです。読むと、そこには私なんかよりずっと生きるのが下手で、敗北続きの人間が描かれていて。その生き様に私は救われました。こんなにダメでも生きてていいんだって（笑）。そこから太宰のネガティブな印象が一気に覆って、作品だけじゃなく作家にも興味が湧いていったんです。

太宰の作品はどれも繰り返し読んでいますが、一度たりとも読み切れたと思ったことはないです。読むたびに新しい気づきがある。書かれていることは何も変わらないのに、歳を重ねて、年齢や心境に寄り添うように、〝いまの私〟に刺さる言葉に必ず出合えるんです。

太宰作品に出てくる女性にも憧れます。多感な少女、恋に破れた女性、新妻、未亡人、シングルマザーなど年齢や境遇はさまざまですが、一筋縄ではいかない人生であっても彼女たちは決してくじけないし、世間に批判されても決して流されない。ページを開くといつも凛と生きている姿があって、そういった生き様が私の人生の教科書になっています。

それに台詞もすごくいいんです。「トランプの遊びのように、マイナスを全部あつめるとプラスに変わるという事は、この世の道徳には起こり得ない事なのでしょうか」とか「私たちは、古い道徳とどこまでも争い、太陽のように生きるつもりです」とか。悩んでいる時、心の中にふっと立ち上がる太宰の言葉に何度救われてきたか。

> “心境や状況の変化によって
> 必ず刺さる言葉に出合える”

自分にとっての杖言葉を持っておくことはオススメですね。それから、一生で何冊本を読めるかも重要だけど、たった一冊、生涯をかけて読み重ねられる本と出合えたらそれはもう奇跡に近い事件だとも思うんです。大人になるほどいろんなことが分かるようになって、悩まなくもなるって昔は想像してたけど。現実は逆で、情けないけどどんどん生きるのが下手になっている気もして。だからこそ、本を開けばいつでも私を「私」に立ち返らせてくれる物語がある。世界をみつめるまなざしを取り戻すことができる。そんな一冊があることは人が生きるうえでの強みになると思います。「オススメの本を紹介して！」という相談もよく受けますが、気をつけているのは相手の心に寄り添う本選び。流行や個人的趣味を押し付けるのではなく、相手の生活を想像して悩みや不安を掬い上げてくれる一冊をイメージします。本と人を繋ぐ仕事ができているのは、あの日太宰治と出会えたから。大げさではなくそう思っています。

『太宰治のお伽草紙』（源）、『太宰治と歩く文学散歩』（角川書店）など太宰にまつわる書籍や巻末の解説などを多数手がけている。

女性の心に効く珠玉の太宰作品

『人間失格』

“人間”をうまくやれない主人公の葛藤と孤独を描く。映画化もされた代表作。「自伝的な内容を含んではいるものの、紛れもなく小説であり太宰文学の傑作。弱くて脆く、どこまでも人間臭く生きぬいた主人公の生き様には勇気がもらえると思います」（新潮社文庫）

“人間”が分からなくなった時

ダメ男を好きになってしまった時

『ヴィヨンの妻』

放蕩者の夫が作った借金を返すため、働きに出ることになった妻。夫に振り回されてもくじけず、世間と関わりあううちにたくましくなっていく。「男に人生を左右されず、自分の足で立って生きる女性が書かれています。ダメな男性との関係に悩む方に」（新潮社文庫）

『皮膚と心』

突然吹き出物ができ、全身に広がっていく。絶望を味わう「私」は――。「肌が醜く変わっていく恐怖とおぞましさ。主人公の怒涛の内省を圧倒的な文章で表現。治った瞬間に気持ちが180度転換するところも描写していて共感の連続です」（木村さん、以下同）（角川文庫『女生徒』に収録）

ひどい肌荒れに悩んでいる時

Teacher

谷口宏美ママ

たにぐち・ひろみママ／20歳の頃から昼間は会社員、夜は水商売のお店で働いて経験を積み、一昨年、銀座のスナックでママデビュー。歌がないと生きていけないくらい歌が大好き。

お店の流れに身を任せて、
とにかく楽しんだ者勝ち！

夜の大人の社会学

女子力UPはスナックで学べ！

お菓子（スナック）つまみに咲くトーク
スナック女（ママ）の人生劇場
特別編

夜の社交場“スナック”は、人生悲喜こもごもが詰まった人間交差点。そんなスナックを切り盛りするママは、人間関係のプロフェッショナルに違いない。できる女とはなんぞや!? を学びに、いざスナックへ！

photo : Masayuki Nakaya　text & edit : Chisa Nishinoiri

歌う時は、恥じらいなど捨ててステージへ。脚光を浴びる気持ちよさ、クセになるはず。

まずは挨拶がわりに乾杯。歌い終わったら、お疲れさまの乾杯。乾杯で、みんな仲良くなるのだ。

お客さんが気持ちよく歌えるように、ママの軽やかなタンバリンがほどよく盛り上げる。

その美声と笑顔で、今日もお客さんを笑顔に。

銀座8丁目にある〈Uno～primo tempo～〉。とにかく歌が大好きな宏美ママが、初めてのお客さんでも笑顔で優しく迎え入れてくれる。

「スナックやお酒の場には、人生の先輩もたくさんいます。つまり、大人としての所作や立ち居振る舞いを学べる絶好の場です。良くも悪くも、いろんな人がいますから、よくよく観察してみるだけでも気づくことは多いと思います。私の接客のモットーは、お客さんに楽しんでもらうために、まずは自分が楽しむ！　それはスナックに限ったことではないと思うの。どうせ同じ時間を過ごすなら、楽しまなきゃ損。笑顔は波及するから、自然と周りも楽しくなる」

そんな宏美ママの人生の格言は、「人生の一番の宝物は人脈！」。

「今の自分があるのは、すべてこれまで出会った人たちのおかげ。人との出会いは本当に大切。人間関係、好き嫌いで切り捨てるのは簡単だけど、まずは相手をよく観察してみて。善意の苦言か、ただの意地悪か、少し先を想像したら、その人はかけがえのない存在になるかもしれないから」

ウノ プリモテンポ
Uno～primo tempo～

男性6,000円、女性4,000円。ハウスボトル飲み放題。カラオケ歌い放題（ただし満席時は2時間制）。東京都中央区銀座8-6-7 belle銀座Ⅱビル5F　☎03-5537-3755　18:00～24:00　土日祝休　15席　喫煙

大人の社交場"スナック"で、女を磨けるベスト5！

あなたが欲しい〜♪
愛がすべてが欲しい〜♪

壁にぶち当たった時、落ち込んだ時、立ち直るための"とりあえず"ベスト5

1位 人に話を聞いてもらう。

2位 歌う！

3位 お酒を飲む！

4位 おいしいものを食べる！

5位 寝る！

「ただ愚痴を聞いてもらえるだけで、救われることってあると思うの。悩みや愚痴は溜め込むとどんどん苦しくなるから、そういう時はお互い様と思って、人に頼れるのも素敵な女性だと思う。だからこそ、信頼できる仲間がいるって大切よね。あとは、飲んで歌って、おいしいものを食べて、寝る！」

まずは一曲！ 自分をアピールする（ママの！）カラオケベスト5

1位 for you …／高橋真梨子

2位 遥かな人へ／高橋真梨子

3位 はがゆい唇／高橋真梨子

4位 残酷な天使のテーゼ／高橋洋子

5位 色彩のブルース／EGO-WRAPPIN'

「要は、自分が歌いたい歌を歌えばいいと思うの。最近のお客さんは、場の空気を読んで選曲してくれるけど、歌は自由に歌った方が楽しいと思う。だって、どんな曲が流れようとそれを盛り上げるのがお店の腕の見せ所。万が一歌った後に場が白けるようなことがあれば、それはお店の問題ね」

今日もお仕事お疲れさま。
まずは一杯、乾杯〜♡

宏美ママのワンヒントコラム

初心者大歓迎。スナックを楽しむ秘訣。

「まず勇気を持って扉を開けてみることね。行ったら絶対に楽しいから！　だって、飲んで、歌って、お話しして、こんなにシンプルで楽しい遊びはないと思うの。あとはお店の流れに身を任せればOK。きっと、優しい常連さんが否が応でもいじってくるから、分からないことは何でも素直に聞くのが一番ね」

お酒の場で好感度アップの心得5

1位 絶対笑顔！

2位 人の話をよく聞きましょう。

3位 周りをよく観察してみましょう。

4位 酒場＝学びの場と心得ましょう。

5位 時には聞き流す余裕も。

「自分が楽しむと、周りも楽しくなる！　それが私のモットー。だからお店のスタッフにも笑顔だけは絶やさないで、と伝えています。その場が楽しくないのは仕方がないかもしれないけど、つまらなそうな表情は周りに気を使わせるだけ。同じ時間を過ごすなら、楽しまなきゃ損じゃない!?」

宏美ママのワンヒントコラム

人間関係のトラブルは、たいてい"言い方"にある。

「キツイ言い方、頭ごなしな発言をしても、基本的にいいことはないわね。女性は、つい理詰めで正論を言いがちだけど、たとえ叱る時でも、相手に逃げ道を作ってあげないとね。なぜできないのか？相手の立場になりながら、言い訳も聞くよ、という広い心が必要。"明日は我が身"の心で注意するようにしています」

Uno

歌好き、お酒好き大歓迎。
抜群の音響でお待ちしてます！

MARUNOUCHI BRIGHT CHRISTMAS

2019.11.7(THU)–12.25(WED)

https://www.marunouchi.com/lp/starwars_pfy/
#StarWars_PFY

多くの人が訪れる「丸の内」クリスマス 「丸の内」の街全体で繰り広げられる様々なイベントや
キラキラときらめくクリスマスイルミネーション "驚き""華やか""楽しい""安らぎ"・・・ そこは、あらゆる人が楽しめる特別な空間
さあ、あなたも「丸の内」でスター・ウォーズとともに あなただけの特別な、すばらしい想い出をつくってください

東京
丸の内

皇居 The Imperial Palace
丸の内仲通り Marunouchi Naka-dori
大名小路 Daimyokoji
JR東京駅 JR Tokyo Sta.

HARMONY OF LIGHTS
丸の内オアゾ
OO広場(おおひろば)
Marunouchi OAZO.

MEMORIAL GIFTS
国際ビル
1Fエントランス
KOKUSAI Bldg.

KAWAii UCHU
新丸ビル
3Fアトリウム
SHIN Marunouchi Bldg.

ETERNAL SNOW
丸の内
ブリックスクエア
一号館広場
Marunouchi BRICK SQUARE.

RISE CRYSTAL
丸ビル
1Fマルキューブ
Marunouchi Bldg.
Maru Cube.

HIDE AND SEEK
二重橋スクエア
地下1F
NIJUBASHI SQUARE.

11/7(THU)
〜
12/25(WED)

丸の内から有楽町までエリア全体を巡るスタンプラリーを開催

1 二重橋スクエア地下1階　2 ブリックスクエア1階　3 丸ビル4階　4 丸ビル5階
5 国際ビル1階　6 新東京ビル1階　7 新丸ビル4階　8 オアゾ1階

丸の内から有楽町までエリア全体を巡るスタンプラリーを開催。パスポートをモチーフにした台紙にオリジナルスタンプを押して、これまでのスター・ウォーズシリーズを巡る旅をお楽しみいただけます。

MARLMARL 丸の内店

丸の内ブリックスクエア［1F］tel.03-6551-2022

スタイ／STAR WARS　各3,520円(税込)
赤ちゃんのよだれを360°キャッチする"まあるいスタイ"。
様々なテイストを楽しめる3種のデザインです。

ミハエル ネグリン

丸ビル［4F］ tel.03-5220-7560

① イヤリング/ピアス　11,880円(税込)
左右で柄が違うユニークなアイテム！揺れる度にキラキラと輝きます。※各種限定3点となります。

② リング（ジェダイ）　9,350円(税込)
縦長で指に沿うデザインがとってもおしゃれ。コーディネートのポイントに。
※各種限定3点となります。

③ リング（ダース・ベイダー）　10,780円(税込)
ファンタジックなデザインがスターウォーズの世界観ともマッチ！
ぷっくりとしたフォルムが目を惹きます。※各種限定3点となります。

④ ヘアゴムクリップ（3種）　5,280円(税込)
ユニセックスのアイテムです。クリップになっていてゴムを替えられる優れ物。
リボンにつけてチョーカーやブレスにもアレンジできます。
※各種限定3点となります。

⑤ ブローチ　11,220円(税込)
アンティーク調のデザインにスワロフスキーのクリスタルガラスが華を添えます。
ユニセックスのアイテムです。※各種限定3点となります。

レ・トワール・デュ・ソレイユ

新丸ビル［4F］tel.03-5224-8656

ポーチL　6,490円(税込)
ダース・ベイダー、C-3POのシルエットをストライプ柄でプリント。
ユニセックスなデザインが特徴です。
（サイズ：縦250mm×横300mm）

ポーチM　4,290円(税込)
ヨーダとストームトルーパーのシルエットをストライプ柄でプリント。
ユニセックスなデザインが特徴です。
（サイズ：縦130mm×横170mm）

かまわぬ

新丸ビル［4F］tel.03-3211-5277

てぬぐい　各1,430円(税込)
スター・ウォーズデザインのかまわぬのてぬぐい。
明治から伝わる注染という技法で
1枚1枚丁寧に染め上げました。
日本の伝統技術とスター・ウォーズの世界感の融合をお楽しみください。（約34cm×90cm）

CLASSICS the Small Luxury 丸の内店

丸ビル［4F］tel.03-6259-1571

ハンカチーフ　各2,200円(税込)
マントを着ているイメージを光沢感のある生地で表現。
遊び心のあるハンカチーフです。
（サイズ：縦410mm×横410mm）

ACE BAGS&LUGGAGE 丸の内店

丸ビル［4F］tel. 03-6268-0061

折りたたみリュック　3,300円(税込)
折りたたんでコンパクトに持ち運び、荷物が増えたらサッと広げるだけで使用できます。旅行だけでなく、普段使いのバッグや防災グッズ用パックとしてもおすすめです。
スーツケースのバーに通してセットアップでき、折りたたみ時はカラビナでバッグに引っ掛けられる多機能な商品です。
（サイズ：使用時／縦400mm×横290mm×高さ185mm
収納時／縦160mm×横230mm×高さ50mm）

折りたたみトートバッグ　2,200円(税込)
折りたたんでコンパクトに持ち運び、荷物が増えたらサッと広げるだけで使用できます。旅行だけでなく、普段のサブバッグやショッピングバッグにもおすすめです。
（サイズ：使用時／縦330mm×横540mm×高さ120mm
収納時／縦120mm×横210mm×高さ30mm）

ネームタグ　330円(税込)
スーツケースの目印として、またお子様のバッグにつけて迷子防止にも使えます。はめこむだけで簡単に装着でき、割れにくいPVC素材です。
（サイズ：縦113mm×横68mm×高さ20mm）

数量限定！オリジナルグッズプレゼント（非売品）

期間中スター・ウォーズグッズをお買い上げいただくとオリジナルグッズ（非売品）もプレゼントいたします。
★数量限定の為、各店舗限定数無くなり次第終了となります。ご了承ください。

※掲載商品の金額はすべて税込表示です。掲載商品には数に限りがある場合がございます。売り切れの際はご容赦ください。
商品のデザインが変更になる可能性があります。

「スター・ウォーズ／スカイウォーカーの夜明け」12月20日(金)全国公開

数々の金字塔を打ちたて、エンターテイメント史において伝説と呼べる唯一の映画「スター・ウォーズ」。時代の寵児となったJ.J.エイブラムスが再び監督を務め、スカイウォーカー家の"家族の愛と喪失"の物語は、42年にわたる歴史に幕を下ろす。祖父ダース・ベイダーの遺志を受け継ぎ、銀河の圧倒的支配者となったカイロ・レン。伝説のジェダイ、ルーク・スカイウォーカーの想いを引き継ぎ、わずかな同志たちと立ち上がるレイ。スカイウォーカー家を中心とした壮大な＜サーガ＞の結は、"光と闇"のフォースをめぐる最終決戦に託されたー。

『スター・ウォーズ／スカイウォーカーの夜明け』公式サイトURL：STARWARS-JP.COM/SKYWALKER

HANAKO COLLEGE

HC

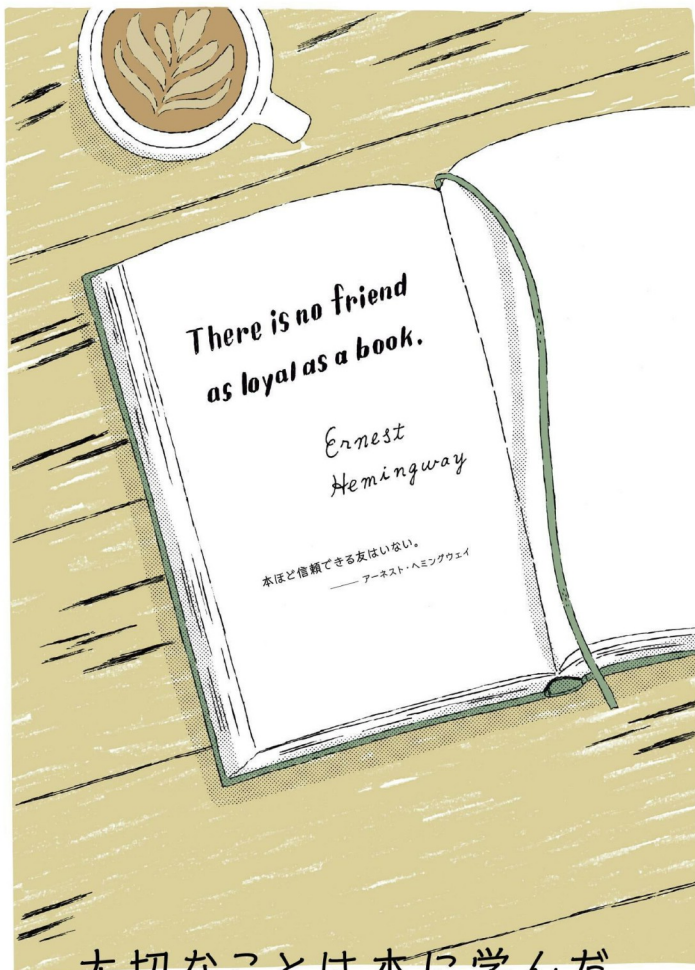
2020 Hanako College

「2020 ハナコカレッジ」オープン！

"楽しく学ぶ" をモットーに、「ハナコカレッジ」をスタートします。
料理、お花、クラフト、ワークアウト、香り、知識……etc.
ジャンルは問わず、「知りたい！」のアンテナに素直に。
トークセッション、体験型ワークショップなど、
毎日の暮らしがちょっと華やぐようなラインナップで
バラエティ豊かに展開予定。ご期待ください！

Coming Soon...

学ぶってたのしい！

P.079

大切なことは本に学んだ。

「本」という四角い世界に込められた、あふれんばかりの知識や表現、想い。
そこから自分のアンテナでとらえたものは、きっとそのときの自分にとって大切な何かだ。
これという一冊に出会えたら、それは一生の友だち。

illustration : Yu Tokumaru　edit : Nao Yoshida

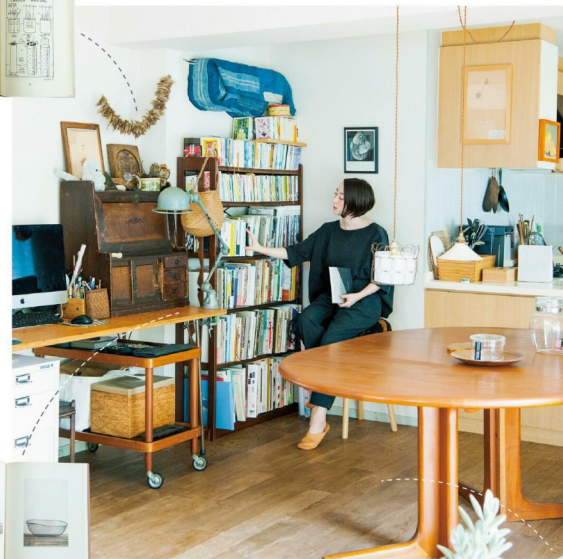
この本から暮らしの知恵を教わった。

ただ過ごしているだけでは見つからないフックを本からもらえば、
毎日はちょっと楽しくなる。またひとつ、引き出しが増える。
本と仲良しのあの人に、そんな実例を聞いてみた。

“一から作れることを教えてくれた一冊”

『NATURE CRAFTS』

笛や屋根の作り方まで、クラフトワークやアウトドアに興味があるすべての人に。1949年イギリスで初版発行。著・エルスワース・イェイガー（Macmillan／在庫切れ）

装飾までも“足りないから作っちゃおう”がチェルシー流。「公園で拾った葉っぱに糸を通してリースにするアイデアはこの本から。買わなくても、自然にあるもので作れると発見がありました」

“自分だけの物差しでものを見ることを教わりました”

『古道具、その行き先 -坂田和實の40年-』

知る人ぞ知る骨董界の巨人、〈古道具坂田〉の主人の展覧会の図録。名もない日常の品や異国の必需品が語りかけてくる。監修・坂田和實（渋谷区立松濤美術館／在庫切れ）

「坂田さんのように、ブランドではなく“心地よい形だな”と自分だけの物差しでものを見られるようになりたい。古道具が好きで、ランプや棚、机の脚も古道具。自分で天板に脚をつけました」

“限られた中でも、家はおもしろくできると知った”

『住宅巡礼』

安藤忠雄の長屋からイームズの自邸まで、名作住宅8軒をカメラとスケッチブックを片手に“巡礼”した、建築家のフィールドノート。著・中村好文（新潮社／2,800円）

「何でも“ちょっと作ってみようか”という中村さんの感覚が好き。家をおもしろがる方法をいつも中村さんの本から教わっています。賃貸の家の床も、無垢材を自分で2週間かけて張り自分好みに」

モデル

チェルシー舞花

ちぇるしー・まいか／1989年生まれ、東京都出身。10代からモデルとして活躍。趣味はカメラ。料理と家に関する蔵書が多め。

本からアイデアをもらって日常の殻を少し破れる。

中村好文さんに触発され、棚を作っては“やっぱりナシ”と撤去したり、〈按田餃子〉の本で皮から餃子をこねたり。「いろいろ実験するのが好き。棚や飾りや照明だって自分好みのものがなければ作れるんだと、本から学びました」。旅行も料理も、すべて「本から入る」。「旅行の前には、その土地への想像がふくらむ本や、地元の作家の本を読まないと始まる気がしなくて。そのリサーチの時間が結構好きだし、料理でも、作る前に本を開く時間そのものがごちそう。あとは忙しいときにこそ、誰かの料理日記を読みます。その人が暮らしの中でどうやって料理をしているのかわかって、生活を取り戻せる気がするんです。日々何気なく過ごしていると、できる範囲のなかで、好みのものを選び、やることが決まってきてしまう。でも本を読めば、野菜の切り方やインテリアの選び方ひとつでも、ぐぐっとできることが広がって、頭の中の部屋が足されていく気がするんです」

photo : Aya Sunahara　text : Miho Arima

色のパワーを壁紙やインテリア、洋服にも

『世界の美しい色の町、愛らしい家』

アフリカやヨーロッパなど世界の町と家を13の色別に紹介。パステルカラーや原色の家たちは眺めているだけでも楽しい。著・澤井聖一（エクスナレッジ／1,600円）

「色づかいが素敵でつい眺めてしまいます。色には人を元気にさせる力があると実感し、積極的に大好きなピンクを着るように。壁紙もいつも目に入るものだからきれいな色を選び、自分で張りました」

絵日記に触発されて、日記のように描いています

『フジコ・ヘミング14歳の夏休み絵日記』

世界的ピアニストが描いた絵日記。終戦翌年の1946年の東京の暮らしが、14歳の少女の目線で綴られる。音の原点にも触れられる。著・フジコ・ヘミング（暮しの手帖社／2,315円）

「ファッションにとにかく釘付けに。服の着方がかわいくてハイカラで、勉強になります。毎日の記録は大変だけどおもしろいものだな、自分も続けていくことをがんばろうとも思わせてくれます」

フランス語の語感がデザインのイメージ源に

『仏英独＝和 洋菓子用語辞典』

用具から地方菓子まで網羅的に収録した、3カ国語対応の製菓関係者必携の本。カタカナ発音と日本語からの逆引き用語集付き。（白水社／在庫切れ、新版は5,200円）

「金沢の金花糖を自分流にデザイン（写真の時計）するときに用語辞典が活躍。フランス語がわからなくてもおいしそうな語感にわくわくするし、色づかいのイメージが湧き、手元に置いて眺めてます」

イラストレーター・砂糖細工作家

東 ちなつ

ひがし・ちなつ／ペインティングやハンドクラフト等で女性の夢や喜びを表現。本誌の川上未映子氏連載のイラストも担当中。

色、タッチ、語感もすべて創作意欲とつながって。

「個展のタイトルを決めるときや、創作のインスピレーションをもらうために『洋菓子用語辞典』をパラパラと眺めます」というのは、出身地・金沢に伝わる砂糖細工を、「NEW金花糖」として作る東さん。「絵に描いていた女の子のはかなさや優しさが、シュガークラフトにぴったり」。シュクレ、ノワゼット…菓子の語感すら創作源。そしてカラフルな世界の家を眺めては「こんなに色を楽しんでいる人もいるんだな、まだ自分は控えめだと（笑）。それで最近、遠ざかっていたピンク色を着られるようになりました。やっぱりピンクが好きだし、元気が出る。大人でも『かわいい』『自分らしく』でいいと、本が励ましてくれて。あと小さな息子がいるのですが、絵本のミッフィーなど改めて魅力に気づく本もたくさん」。ただ、読み返し中の『モモ』はなかなか前に進まない。「ズバッと刺さる言葉が多くて、子供の頃と同じ内容と思えない（笑）。でもこれも、本を読む楽しみですね」

仕事も旅も明日のごはんも、暮らしの知恵を教えてくれた。

LOVE / LIFE / HOBBY

インテリアスタイリスト 大谷優依

おおたに・ゆい／雑誌のエディトリアルデザイナーを経て独立。ライフスタイル雑誌やカタログ等で活躍中。

LOVE 『初恋のきた道』

巨匠チャン・イーモウ監督が映画化し有名になった原作小説。中国の田舎を舞台に、恋に焦がれる乙女の心と親子2代の愛を描く。著・鮑十、訳・塩野米松（講談社／1,200円）

“甘酸っぱい気持ちを思い出させてくれます”

「映画のチャン・ツィイーがお弁当を持って走る姿にキュンときて読んだ本。ただただその人のことだけを考えて過ごす日々はまるで中高生ですが、ピュアで一途で甘酸っぱいってまさにこういうこと！お弁当を作るたびに、思い出しています」

LIFE 『貧乏サヴァラン』

作者は森鷗外の娘で小説家の森茉莉。江戸っ子にしてパリジェンヌ、貧乏しながらも本物の贅沢を知っていた彼女のユーモア溢れる食エッセイ。著・森 茉莉（ちくま文庫／540円）

“ワガママでいるなら彼女くらい筋を通したい”

「便利なものを便利な方がいい場所で使うのはいいけれど、情緒の世界にまで持ってくると人間は乾燥してしまう、という考えに共感。例えばプラスチックではなくガラスや陶器の器を使いたいし、森さんのように好きなものに筋を通したいです」

HOBBY 『深夜特急1-香港・マカオ-』

紀行文学でもあり青春記でもある500万部突破のシリーズ第1巻。26歳の〈私〉が世界を放浪する様を描き、バックパッカーのバイブルに。著・沢木耕太郎（新潮文庫／490円）

“「旅」する楽しさを教わったシリーズ”

「“旅行”ではなく“旅”というのはこういうことかと、大学生のときに衝撃を受けたシリーズ。少しずつ移動して文化や地形が変化していくのを体感できるような旅が、私の趣味になりました。写真はバックパッカーとしてまわったインドです」

ヘアメイク 松田未来

まつだ・みらい／美容師として働いていた大阪から2016年に上京。以後雑誌など大人ガーリーな世界観で一躍人気に。

LOVE 『いのち愛しむ、人生キッチン 92歳の現役料理家・タミ先生のみつけた幸福術』

料理だけでなく食材や道具など“本物”の大切さを教え、「人生塾」とも呼ばれるタミ先生の料理教室。お守りになりそうな言葉に出合える。著・桧山タミ（文藝春秋／1,450円）

“どんな恋愛テクニックより“ごはん”で伝えられるもの”

「恋人には元気でいてほしいから、食事に気を配ります。本の中で、旦那さんが元気がないときは、詮索するのではなくおいしいお料理を作っていたわるとあり、こんな支え方もあるんだなぁと。そう思いながら作ったかぼちゃスープです」

LIFE 『君たちはどう生きるか』

漫画版もベストセラーになった教養小説。“いかに生くべきか”を子供にもわかりやすい平易な言葉で描き、読み継がれている名著。著・吉野源三郎（マガジンハウス／1,300円）

“誠実であることの尊さを感じられるバイブル”

「端から見たら小さな事件でも、ごまかして生きるか、ちゃんと向き合うか。大事件は起きなくても、考えさせられることがたくさん出てきます。主人公コペルくんの素直さ、まじめさにハッとさせられ、仕事でも背筋が伸びる気がします」

HOBBY 『TRUCK nest』

大阪にあるカリスマ的人気の家具店〈TRUCK〉。店主の夫婦と子供と犬と猫が居場所（nest）を手作りしていった、9年間の膨大な記録。著・TRUCK（集英社／3,048円）

“こんなお部屋に住みたいというワクワクが溢れてる！”

「この机も〈TRUCK〉で買ったもの。何年経っても変わらず好きな〈TRUCK〉の家具が、こうした暮らしのなかで生まれているのかと発見があります。いつ開いてもこんなお部屋にしてみようかとワクワクさせてくれて、刺激をくれる一冊」

イラストレーター よしいちひろ

ガーリーでみずみずしい作風のイラストが人気。インテリアやファッションなどライフスタイルにも注目が集まる。

LOVE 『ふたりからひとり ときをためる暮らし それから』

自分流に手間暇かけ丁寧に暮らし、65年を共にした夫婦も、老いて1人になった。夫亡き後の89歳の心豊かな記録。著・つばた英子、つばたしゅういち（自然食通信社／1,800円）

“夫婦でいたわりあう大切さを夫婦の大先輩に学びます”

「子供が生まれてから改めて大切にしたいと思う夫へのおもいやり。おふたりのいたわりあいにとても刺激を受けます。今は夫が週2でリモートワーク中なので、その2日間子供なしでランチする時間が、夫婦にとって大事な時間になっています」

LIFE 『土井善晴さんちの「名もないおかず」の手帖』

青菜やほうれん草など、素材から始まるおかず作りの本。名のないシンプルな料理こそ、一番おいしく飽きないことを教えてくれるロングセラー。著・土井善晴（講談社＋α文庫／780円）

“何でもないケの日を大事にする気持ちを教わった”

「ほとんどが2種類以内の食材なのにそのどれもが本当においしい。“名もないおかずこそ一番おいしい”という土井善晴先生の言葉は、名もない毎日を肯定してくれるようにも感じられて、ケの日一日一日を大切に過ごそうと思わせてくれます」

HOBBY 『ミヒャルスキィ夫妻のお絵かきと工作 日本語版』

工作に役立つ材料や技術を豊富に紹介。色彩豊かな作品例に、子供も大人も創作意欲をかきたてられる一冊。著・Tilman Michalski（アトリエニキティキ吉祥寺店／2,800円）

“工作がインテリアになるセンスに脱帽です”

「休日はもっぱら子供と工作をしています。見たまま作ってもインテリアとして飾れるようなセンスの良さと、アイデアの豊富さが魅力。この日は水鳥の灯籠を作りました。紙に溶かしたロウを垂らして、ロウびき紙を自分で作れるなんて驚き！」

text : Miho Arima

たった1行が、ときには人生を変えてしまう。あの人が影響を受けた本と、生活にどう生かしているかを拝見。

大切なことは本に学んだ。

WORK

『建築家なしの建築』

ギリシャ、スペイン、ポルトガル、イラン、エチオピア、日本など世界全土の土着建築の貴重な写真コレクション。著・B・ルドフスキー、訳・渡辺武信（鹿島出版会／2,000円）

“インテリアスタイリストになった、原点の本”

「意図的に作られデザインされたものではなくて、自然に発生していったものが好きで、この民芸の椅子もそうだと思います。インテリアはもちろんですが、人の暮らしや文化に興味があり、暮らしの先に、好きな空間があるのだなあと理解できた本」

FASHION

『“シンプル”という贈りもの -アーミシュの暮らしから』

世俗から離れ、昔ながらの生活を守るアーミッシュの人々。その暮らしを25年にわたり追った著者の集大成。著・ビル・コールマン、訳・青山南（フレックス・ファーム／在庫切れ）

“シンプルな美しさを、アーミッシュに学びました”

「重ね着などに苦手意識があり、実はファッションには長年コンプレックスがありました。でもシンプルで、エレガントで、見ていると安心するようなアーミッシュの装いに出会い、これでいいんだと。ワンピのときは、そんな気分で着こなします」

BEAUTY

『まぁまぁマガジン22号』

オーガニック、ホリスティックな知恵を紹介し続けている岐阜県美濃市の出版社の雑誌。2016年に詩とインタビューの雑誌として装いもリニューアル。（mm books／1,000円）

“インナービューティの概念を教えてくれました”

「アーユルヴェーダや冷えとり、マクロビ、オーガニックなど今では当たり前になった言葉ですが、大学生当時この雑誌で教わり、目から鱗でした。それから今でも〈タスヤード〉で無農薬野菜を買ったり、食べるものにはそれなりに気を使っています」

『Room talk』

足の裏をお日さまにあてて昼寝、冬の動物園を歩く…。人気スタイリストがのんびりした幸せをしみじみと描く、エッセイと写真の本。著・岡尾美代子（筑摩書房／1,600円）

“豊かな暮らしに必要なのは幸せな余韻だと気づいた本”

「岡尾さんがスタイリングされたページを見た後の、わくわくする余韻。この豊かな余韻を、私はヘアメイクとして、誌面などを通してみなさんに感じていただきたいと思いながら仕事をしています。お花の飾り方も影響を受けています」

『Plans of other days』

英国王立美術大学出身のデザイナーやアーティスト等で構成されたヤンファミリーの写真集。日常のなかに埋もれているユーモアを淡々と表現。著・Janfamily（Booth-Clibborn／在庫切れ）

“チャーミングでいることをおしゃれに示してくれる”

「スタイリングや構成など世界観まるっとファッション性がとても高い写真集。“ファッションにも人生にもチャーミングさを忘れずに”、そんな気持ちから、ずっと本棚にある大切な一冊。ニットの見せ収納など、影響されています」

『からだにおいしい野菜の便利帳』

栄養を損なわない保存法や安全性を高める調理のポイントなど役立つ情報も豊富で、野菜の魅力がまるごとわかる。眺めても楽しい一冊。監修・板木利隆（高橋書店／1,300円）

“高級クリームよりお野菜！もっと野菜を知るために”

「外からのケアも大切だけど、中からのケアはもっと大切。職業柄、たくさんのスキンケアやボディケア用品を使いますが、旬のお野菜の力に勝るものはありません！ 載っているおもしろい調理法も参考に、旬の野菜で日々料理しています」

『manufactures』

日常品の、ちょっとうれしくなる形を写真とエッセイで紹介。人気スタイリストのデザイン観や物の選び方、接し方まで垣間見える一冊。著・岡尾美代子（アスペクト／在庫切れ）

“ものの選び方がポップスに通じていきます”

「学生時代バンドをやっていたこともあり、ポップスに強い関心がありました。多くのファンを持つ岡尾さんのもの選びの信念やバランス感覚をたっぷりうかがえる本書にはたくさんの学びがあり、改めてポップスについて考えさせられます」

『世界一うつくしい昆虫図鑑』

デジタル処理を施さない、自然の色のままの美しさに圧倒される。アーティストによる、美術書のような図鑑。著・クリストファー・マーレー、訳・熊谷玲美（宝島社／3,800円）

“カラーコーディネートの先生は昆虫です”

「21_21 DESIGN SIGHTの虫展で美しい昆虫を見て浮かんだのが『おしゃれしたい！』という気持ち。この本の昆虫には装いのインスピレーションがいくらでも詰まっています。例えば今日は、このトンボみたいな色合わせにしてみました」

『TODAY'S MAKE-UP』

人気ヘアメイクアップアーティストによる、気分やその日のファッションに合わせてメイクを“自分で選ぶ”ためのアイデアブック。著・草場妙子（アノニマ・スタジオ／1,600円）

“美容初心者の頃も、今も新たな気づきがあります”

「美容にまつわるコラムを担当させてもらうに至った自分のターニングポイントになった本です。草場さんが大切にされているその人自身の美しさをいかす最小限のメイクアップは、どんなトレンドが巡ってもずっと大切にしていきたい姿勢です」

漫画で人生の「〇〇」を教わった。

稀代の名作から、知る人ぞ知る一冊まで。
漫画好きを自認するあの人が、自分に影響をもたらしてくれた
あの漫画、あのページについて、ひそかに熱い想いを語る。

Kana's Select

“ブチャラティの生き方が
人生のお手本なんです”

「20年間、私の中で理想の究極のリーダー・ブチャラティの最期のシーン。何か決断するとき、ブチャラティならどうする？　と考えます」

『ジョジョの奇妙な冒険』（63巻）

「人間賛歌」を全体のテーマとし、シリーズ単行本は通算125巻、1986年から現在まで続く大河群像劇。63巻で第5部が完結。著・荒木飛呂彦（集英社ジャンプコミックス／440円）

モデル

伽奈

かな／1983年生まれ、福井県出身。WOWOW×Huluのドラマ『コートダジュールN°10』などで俳優としても活躍。

モデル

花梨

かりん／1997年生まれ、東京都出身。現役の美大生。漫画好きな母の影響を受けて、年代・ジャンルにかかわらず漫画を愛読。

“ありのままの私で
いることを教わった”

『ひとりずもう』

昨年逝去した作者の青春エッセイ。「漫画家になる夢を一旦諦めた際に『美人じゃなくても、天才じゃなくても、お金持ちじゃなくても、漫画家になりたかったな』とお風呂で泣くシーンに心打たれました。お守りのような存在」。著・さくらももこ（集英社文庫／上下巻各580円）

シンガーソングライター

カネコアヤノ

弾き語りとバンド形態でライブ活動を展開中。9月に新作アルバム『燦々』を発表し、初の詩集『わたしのまっしろときんいろ』を刊行。

“知られざる江戸のシュール
すぎるセンスを教わった”

『江戸マンガ2 人魚なめ』

江戸時代屈指のマルチクリエイター・山東京伝による、ユーモアたっぷりの漫画。「人魚が遊女になって騒動を巻き起こしたり、目や耳が顔から離れてクーデターを起こしたり。斬新な絵と物語に驚き。現代文が添えられているので読みやすい」。著・山東京伝（小学館／1,100円）

コラムニスト

辛酸なめ子

しんさん・なめこ／人間関係やスピリチュアルなどを執筆。新刊は『タピオカミルクティーで死にかけた土曜日の午後』（PHP研究所）。

photo : Nobuki Kawaharazaki　text : Miho Arima (interview), Marie Takada

©大島弓子／白泉社

詩的にロマンチックに、すべてを肯定してくれる

「生きるって最高だよと肯定してくれる大好きな一冊。悩んでも、きっとこれもいい経験で、楽しいことなんだと信じさせてくれます」

Karin's Select

『バナナブレッドのプディング』

少し変わった女子高生・衣良の理想のボーイフレンドは"世間にうしろめたさを感じている男色家"。理想の相手と出会うが…。短篇3作品収録。著・大島弓子（白泉社文庫／667円）

©萩尾望都／小学館

自然なままでいていいと思わせてくれました

「性が未分化設定のフロルがついに意中の人と結ばれるシーン。女の子でも男の子でも、ありのままでいていいんだと教わりました」

Karin's Select

『11人いる!』

1975年に『別冊少女コミック』で連載された中篇SF漫画。最終実技試験のため惑星に送り込まれた宇宙大学受験生たちの濃密な人間模様。著・萩尾望都（小学館文庫／562円）

その時々、生き方のお手本も漫画の中で出会った。

花梨　『バナナブレッドのプディング』は、みんな生きづらさを抱えながらもどこか希望に満ちていて。男に生まれても女に生まれても、生きるって最高だよと、最後の言葉ですべて肯定してくれるんです。中学生で初めて読んだときから大好き。

伽奈　また大人になってから読むと、当時の自分が感じたものとは違う見え方になることもありますよね。

花梨　そうなんです。漫画って主人公が自由奔放なことが多いですよね。思ったことを言うし思うまま行動する。そういうふうになりたいと刺激をくれます。女の子に生まれたからって、かわいらしくいようとしなくても、このままを好きになってくれる人がいいなあとか。

伽奈　『おいピータン!!』を読んでいると、「一緒に食べたホットドッグがおいしい」とか、小さいことを喜んでいていいんだ、このままでいいんだと思わせてくれるんです。派手じゃなくても、圧倒的な幸せに到達しなくてもいっか、って。

花梨　このコマの水っぽいビールっていうのが最高ですね（笑）。

伽奈　高級じゃないものが無性に食べたくて走り出しちゃう。これが誰かと一緒にできるっていうのが、すごく幸せですよね。日常にはささいな幸せがたくさんあって、小さなことを大事にしていいとわかったことが、発見でした。

花梨　そういう関係は憧れですね。恋を恋と意識していないうちの心理描写が、特に80・90年代の漫画は細かい気がして好きです。でも、漫画の恋を参考にするのは危ないときもありますよね（笑）。『バナナブレッドのプディング』の峠さんは本当にかっこいいけど、こんな人実際にはいないしなぁ。

伽奈　確かに。真壁俊（『ときめきトゥナイト』）みたいな一匹狼、実際いたら付き合いにくい。

花梨　意地悪するけど実は好きとか、現実だったら嫌です（笑）。

伽奈　ちょうどいいぶっきらぼうさで「好き」とか、言われないですからね（笑）。

こんな喜びがある人生って素敵だなと思わせてくれる

「ホットドッグの材料を夜中に探し回る話は、それはおいしそうで、探し回った後の窓からの朝日が眩しくて。幸せってこういうことかと」

『おいピータン!!』（1）［改訂版］

ホットドッグ食べたい病が2人を近づけたり、おでんの積み方で運命を感じたり。恋と食にまつわるオムニバス・ショート集。著・伊藤理佐（講談社Kissコミックス／658円）

Kana's Select

日常を観察する喜びを教わった

『ニューヨークで考え中』

NY在住の漫画家による徒然日常雑記。「著者が、アメリカ人の夫の日本語練習ノートに書かれた言葉を見て、『そこにあるだけで美しい言葉、というものもあるのである』と、気づくシーンに、詩が生まれる瞬間は、日常の中にあると教わりました」。著・近藤聡乃（亜紀書房／1,000円）

webメディア編集長

野村由芽

のむら・ゆめ／自分らしく生きる女性を祝福するライフ&カルチャーコミュニティ「She is」編集長。会員に贈られるグッズも話題。

一つになることだけが結婚ではないことを教わった

『娚（おとこ）の一生』

大人の年の差恋物語。「過去の恋がトラウマになっている主人公に相手役の海江田教授がかける『ふたりしてひとりでいきていこや』という台詞に、個を大事にしながらも結婚はできると、気づかされました」。著・西炯子（小学館フラワーコミックスアルファ／全4巻／各429円）

ライター・大学講師

トミヤマユキコ

東北芸術工科大学などで少女マンガ研究をメインとしたサブカルチャー関連講義を担当。著書に『夫婦ってなんだ？』（筑摩書房）など。

エッセイから新しい旅先をインスピレーション。

憧れの作家が歩いた場所や
食べた味を、本を片手にたどる旅。
新たな趣味を見つけるきっかけになるかも。

文豪らが愛した場所を時代を超えて旅する喜び。

女性が憧れるものやことを題材に、執筆活動を行う甲斐みのりさん。甲斐さんは喫茶店やレトロホテル、地元パンに地元アイスなど、テーマを決めて旅することが多いのだという。「特定の視点を持って旅をすると、ただ観光するだけでは見えてこないものが浮かび上がってきて、とたんに充実したものになります。旅に視点を持つきっかけを与えてくれたのは、池波正太郎や武田百合子ら、昭和の作家たち。彼らのエッセイを読んでから旅をすると、自分だけでは気づけなかった街の魅力に気づけるはずです。同じホテルに泊まったり、同じ場所でコーヒーを飲んだり、ミーハー的に旅するのも楽しい」

文筆家

甲斐みのり

かい・みのり／旅、散歩、手土産など雑貨や暮らしを題材に執筆。近鉄百貨店奈良店のECサイト「奈良のおみやげ」の監修を務める。

普段も愛用している肩がけもできるバッグに、ブローチや紙のお香を入れて旅へ。保冷バッグは旅先でお菓子を購入する際に便利。

女性探検家が感嘆した〈日光金谷ホテル〉

「クラシックホテルに目覚めるきっかけを与えてくれたのは、池波正太郎のエッセイ『よい匂いのする一夜』と、女性探検家が明治初期の日本を旅したこの本。〈日光金谷ホテル〉について、正直な筆致で知られる彼女が『こんなに美しい部屋でなければよいのにと思うことしきりである』と感想をもらしているのを読み、自分の目で見てみたいと足を運びました。当時の日光の様子を知るのにも最適です」

『日本奥地紀行』

探検家が「本当の日本」を求めて旅をした記録。アイヌの人々の暮らしぶりなどがストレートな筆致で描写されている。著・イザベラ・バード、訳・高梨健吉（平凡社ライブラリー／1,500円）

京都の〈イノダコーヒ〉や〈村上開新堂〉を散策

「前から憧れの街であった京都を『さらに知りたい、そして暮らしたい』と思わせてくれた一冊。時代小説家である池波正太郎が取材のために訪れた、京都の雰囲気や息遣いが文章から伝わってきます。池波正太郎のエッセイを読んでいると『旅をして、おいしいものが食べたい』という気持ちがむくむく湧き上がってくるはず。この本を片手に〈イノダコーヒ〉や、老舗菓子店〈村上開新堂〉を巡りました」

『散歩のとき何か食べたくなって』

グルメであった小説家・池波正太郎が日々の暮らしで見つけた店の味を書き留めたエッセイ。銀座の〈資生堂パーラー〉など、今でも足を運べる店も多い。著・池波正太郎（新潮社文庫／590円）

見慣れた風景も新しい富士五湖の旅

「今日何をしたか、何を食べたか、どんな本を読んだかなどその日の記録が富士山麓の美しい自然とともに丹念に記されています。静岡で生まれ育った私にも気づけなかった富士山の魅力を改めて教えてくれた一冊。彼女の見たものを実際に見てみたくなって私も富士五湖を巡り、富士山についての本も執筆しました（『電車でめぐる富士山の旅』）。彼女の文章があったからこそ、見慣れた風景も新鮮に感じました」

『富士日記』

小説家である夫の武田泰淳氏と過ごした、富士山麓での暮らしを描いた日記文学。その日の行動や食べたものが詳細に記されている。著・武田百合子（中公文庫／上中下巻／940〜960円）

photo : Aya Sunahara, Megumi Uchiyama (still)　text : Marie Takada

答えのない絵本が頭と心を柔らかく。

卒業したままの絵本。大人になった今だからこそ、既成概念から解き放ってくれる絵本の力に触れたい。

これからの時代に必要な絵本からのメッセージ。

絵本の専門店〈トムズボックス〉を1993年に吉祥寺でスタート、今年6月に西荻窪へ移転オープンした店主の土井章史さん。大人にとっての絵本の魅力とは？

「大人になると数字とか結果とか、要は答えが大切。でも絵本は、そんなことはどうでもいいよ、というメッセージを持っていると思う。子供は次どうなるかなってワクワクドキドキしながら絵本のページをめくる。これからの時代、大人にもその気持ちが大事だと思う。ワクワクドキドキした果てに何があっても、それが楽しかったって思えるような。そんなに急いで生きなくても大丈夫だよ。なんて思わせてくれるんだよね」

絵本専門店店主・編集者

土井章史

どい・あきふみ／西荻窪にある古本の絵本専門店〈トムズボックス〉を営む傍ら、絵本の編集も行う。原田治への造詣も深い。

大切なことは本に学んだ。

グラフィックの鮮やかな『ねこのセーター』の1シーンを開いて、本棚に。絵本はインテリアとしても楽しめる。

情報を遮断し ゆるやかな時間を過ごす

「霧がやってきて晴れるまでの話だけど、読んでいるとゆったりとした気分になれるんです。僕もそうだけど、現代人って情報の中で生きていて、せわしない。情報を拒絶するまではいかなくても、霧がきて晴れるまでの間は、時間の流れをゆるやかにしてほしいと思います。とにかく絵がきれい。50年も前の作品で、その頃のアメリカの絵本黄金時代を築いたひとり、デュボアザンが霧を見事に描いています」

『きりのなかのかくれんぼ』

海沿いの街に霧がやってきて、去っていくまでの3日間を描いた作品。美しい絵に注目。著・アルビン・トレッセルト、絵・ロジャー・デュボアザン、訳・片山令子（復刊ドットコム／1,800円）

ナンセンスさで 発想を柔軟に

「すっとぼけたタヌキに、突然歩き出す山……。長新太の得意とするナンセンスがばっちり入っている。これが、子供から大人まで僕ら人間が本来持っているユーモアセンスを呼び起こしてくれる感じがするんです。"いない、いない、ばぁ"で赤ちゃんは笑うでしょ、でもなんで笑うのかよくわかんない。そういう本質的なものを長新太は追い求めていた。この作品で既成概念にしばられた心をほどいてほしい」

『やまがあるいたよ』

ポンポコ山に住むタヌキのオジサンが散歩をしていたら突然山が歩き出して……!? 日本を代表する絵本作家、長新太のナンセンスワールドが全開！ 著・長 新太（亜紀書房／1,400円）

不器用な愛おしさに 心がやわらぐ

「猫というのはそもそもかわいいんだけど、もっと内面からかわいくした姿を描いちゃうのが100％ORANGE（及川賢治・竹内繭子のユニット名）のすごさだと思います。グラフィック的に美しい絵本なんだけど、内容もすごく好き。なまけもので、せっかちで全然取り柄がない猫が大きな穴が開いたセーターを毎日着ているというだけの話で。これが読んでいて、僕はどこか救われるんです」

『ねこのセーター』

「さむがりで、なまけもので、せっかちで、おぎょうぎがわるく、はずかしがりやのなきむしで、ちょっとだらしがない」けど、憎めない「ねこ」の話。作・絵・及川賢治、竹内繭子（文溪堂／1,300円）

photo : Aya Sunahara, Megumi Uchiyama (still)　text : Nao Yoshida

女性作家の作品から女の美学を知る。

魅力的な作品の裏に垣間見える、
作家の人となりや女性ならではの視点。
そこには、自分らしく生きるためのヒントが詰まっている。

不器用なまでの生き様から自分を相対化する意味。

夜の世界に生きる女性を取材し時代へ鋭く切り込んだ著書や、圧倒的な観察眼で分析する男女論に注目が集まる、作家・社会学者の鈴木涼美さん。作品を通じ知ったという、女性作家の生き方には学ぶべきものが。

「普通の幸福を幸福とは思わない。物書きの多くは、そんな人たちだと思っています。波瀾万丈であったり、享楽主義であったり…。烈しい生き様をそのまま真似ることはせずとも、不器用ながらも信じるものを突き詰める美学から、自分を相対的に見つめてみては？ 思考の幅を広げるヒントが、そこにはあります。価値観を揺らすことで、動ける範囲が広くなり、今より生きやすい人生に」

磨かれた知性が
表現する思考の遊び

金井美恵子

“相手や社会に
“媚びない”という選択”

「知的な言葉で綴られ、些細なことも難解に表現する文体が持ち味。あえてわかりやすく書かず、思考を運動させ遊ぶようにしながら読ませる醍醐味に、刺激と文学の面白みを感じます。この読み手に対する媚びなさの美学は、女性こそ空気を読んで、丸く収めることがよしとされる世の中で、自分を曲げずに突き進む姿勢のヒントに。ブリッ子が苦手でも、不器用でもいい！ そんな救いとなってくれる女性です」

『愛の生活・
森のメリュジーヌ』

19歳の若さで執筆した、実験的な第一作『愛の生活』は、感覚的な文体によって日常が刺激的に映る名作。そのほか『兎』など9編の小説を収録。著・金井美恵子（講談社文芸文庫／1,300円）

斜に構えてものを見る
不良少女のような眼差し

フランソワーズ・サガン

“与えられた善と悪。
疑うことで真実が見える”

「酒やドラッグに溺れながらも、一般論に縛られず、社会への不信感を持ち続けた女性。この本には“幸せとは自分のしていることを恥に思わない状態です”という好きな一節があります。与えられた善悪の物差しで測らず、感情を信じる考え方。今、悪はSNSで叩いてもいいみたいな風潮ですが、善悪の基準は時代や立場により変わるかもしれない。常識を疑い、自分の角度から物事を見ることが大切だと教えられます」

『サガンという
生き方』

18歳で『悲しみよ こんにちは』を上梓し、鮮烈なデビューを飾ったサガンの伝記。既成概念を覆す、偽善のない人生美学が綴られる。著・山口路子（KADOKAWA／667円）

一瞬一瞬を生きた
1970年代のアイコン的存在

鈴木いづみ

“無秩序な時代に触れて
現代を生きやすいものに”

「地に足がついた安定より、バカらしいけれど豊かなものに価値のあった70年代。ホステスやヌードモデルを経て、人気作家となった彼女は、この時代を体現する女性。恋愛に命をかけ、今この瞬間を生き、36歳のときにパンストで首吊り自殺をした波瀾万丈な人生は、現代と真逆の無秩序さと言えるのでは。コツコツ貯金を、結婚は○歳までに、といった現代の地道な発想の対極を知ることで、価値観を解放してほしい」

『鈴木いづみ
コレクション〈4〉
女と女の世の中』

女性しかいない世の中を描き、性が垣間見えたり、社会への気付きが語られたりする『女と女の世の中』など7作のSF短編集。無秩序な鋭い視点が。著・鈴木いづみ（文遊社／1,845円）

自由の権利を主張した
フェニミズムの先駆者

ヴァージニア・ウルフ

“女性としての将来を模索し
教養を培い続けた生き方”

「“女性が小説なり詩なりを書こうとするなら、年に500ポンドの収入とドアに鍵のかかる部屋を持つ必要がある”。つまり、表現には経済的自立と精神的余裕が必要だと主張していた女性。フェミニズムという言葉が生まれる以前の約100年前のイギリスは、知的、芸術的水準の高かった彼女でさえ、女性というだけで満足に教育を受けられなかった。ですが、その信念には、精神的にも自立した女性の意識が窺えます」

『ダロウェイ夫人』

パーティの一日を描いた、現在と過去へと視点が移り変わる、実験的で斬新な長編小説。日常と死との向き合い方が主題。著・ヴァージニア・ウルフ、訳・丹治愛（集英社文庫／750円）

作家・社会学者
鈴木涼美

すずき・すずみ／東大大学院卒、元AV女優、元日経新聞記者。現代を斬るコラム等を執筆。女性の生き方に関する著書を11月末発刊予定。

text : Kyoko Kashimura

「末永く幸せに暮らしましたとさ……」「めでたしめでたし……」とその絶頂期に幕を引くことも出来るだろうが、現実はそうはいかない。人生は続く。

他人の人生を生きてはいけない。書くのは自分だ。だれも代わりに書いてくれない。あなたはあなたの人生を生きる。その方法のひとつが、「書く」ということなのだ。

立ち直れないことも全てがきっと糧になる

「『ルネッサーンス!!!』でおなじみ、髭男爵・山田ルイ53世さんが一発屋芸人のその後を取材した著書。芸人さんらしいウィットに富んだ文章に引き込まれ、アイドルを卒業し虚無感にさいなまれていた私には共感の嵐！　中でもテツandトモさんが地方営業で行う、ネット検索では見つからない、ローカルなネタ探しの真剣取材には脱帽。悲しみも苦しみも全てを糧にする再生力は、どんな職業でも参考になるはず」

『一発屋芸人列伝』

レイザーラモンHG、ジョイマン、波田陽区、キンタロー。など、一世（一発）を風靡した芸人の今に迫る。雑誌ジャーナリズム賞作品賞受賞作。著・山田ルイ53世（新潮社／1,300円）

面白いと思うことを書く。それが自分の答え合わせに

「文章術というより、書くことの本質に始まり、生き方も学んだように思います。まず、自分が面白くないと、読者も面白くないということ。言われてみれば至極当然なことですが、ハッとさせられる気づきが。そして、取材対象へ敬意を払うこと。自分の感動を探り、根拠を明らかにして伝える愛が重要で、それがあれば、文章が意味のあるものに。答え合わせにもなったような、シンプルな本質に気づかされました」

『読みたいことを、書けばいい。』

電通コピーライターを24年間務め、自分が読みたいものを書くため退職した人気webライター初の著書。斬新な文章講義、ためになる話が満載。著・田中泰延（ダイヤモンド社／1,500円）

仕事の本がコンプレックスを軽減。

人生の多くを占める「仕事」。仕事上の弱点を見つめ直すことは、スキルを磨くためだけではなく、自分自身のコンプレックスの克服につながる。

自分ごとに置き換えられる生きた情報の宝庫。

AKBグループを卒業した元アイドルのセカンドキャリアを取材したノンフィクション『アイドル、やめました。』が話題の作家、大木亜希子さん。自身もアイドルを経て、第二の人生を歩んでいる。

「15歳から芸能界にいた私の転機になったのは、25歳のとき。ビジネスメールの書き方も、新幹線チケットの取り方も知らない中で就職し、自信をつけるため、ビジネス書を手に取りました。仕事論や経済、教養…本から知れば、自分ごとに感じられる言葉がそこに。作者のフィルターを通した、個性ある知恵として響いてきます。コンプレックスに打ち勝つ支えとして、手に取ってみては」

言葉遣いは、生まれてきて以来、その人がどのような場所で、どのような人とつきあって、どのような空気を心や頭脳に蓄積してきたかを知ることができる尺度でもあるのです。

語彙力を身につければ今からでも美人に

「言葉の魔術師と呼ばれる著者が、日常のふとしたシーンで使える、美しい日本語を教えてくれる本です。例えば、何かの提出期限を延ばしてほしいときは、『延ばしてもらえないでしょうか』ではなく、いつまでかを明確にした上で、『ご猶予を頂戴できますでしょうか』など。ちょっとしたことで人の印象は180度変わるもの。いい大人としての臨機応変な言葉遣いで、仕事や人間関係を円滑にして、人間力の成長を」

『美人は上品な言葉遣いでできている』

お願い、お礼やお詫び、ビジネスシーン、メールや手紙で気持ちを伝えるときなど、それぞれに合った正しく美しい日本語を紹介。品格が上がる言葉集。著・山口謠司（宝島社／1,400円）

ある程度の収入のある人が意識するのは、収入の絶対水準ではなくて、他の人の収入との相対比較で、自分の収入が多いか少ないかということになってきます。

経済は言ってみれば面白雑学

「30歳の節目で手に取った、初めての経済学の本。身構えて読んだところ、驚きの連続。読みやすく、飲みの席で話題にしたくなるような雑学ネタばかり。収入が上がったときに感じる満足度は周囲との比較がベースであること、寄付や募金をするのは幸福を感じる自分のためであること、ヒゲ税やカエル税など世界中に変わった税金があること…。経済に持っていた苦手意識が嘘のようになくなり、身近なものに」

『オトナの経済学』

人気エコノミストによる、経済学の超入門編。AKBが成功した理由やハナコ世代、ハナコジュニア世代の分析も。取り扱いは電子版のみ。著・門倉貴史（PHP研究所／582円［電子版］）

ライター・作家・女優
大木亜希子

おおき・あきこ／元SDN48のライター・作家。現在、赤の他人のおっさんと同居中。その生活をまとめた私小説を11月30日発売予定。

KOYAMAチキン 950円

『おとなの味』

苦味や辛味、えぐみなど、大人になってから魅力に気づいた味について美しい文章でつづったエッセイ。著・平松洋子（新潮文庫／630円）

『つむじ風食堂の夜』

十字路の角にある少し風変わりな食堂「つむじ風食堂」と、そこに集う人々が織りなす清々しい物語。著・吉田篤弘（ちくま文庫／580円）

味への想像をかきたてられる本とともに。

店がある西小山が名前の由来の名物カレーと合わせて読みたいのは、食べることについて考察された本。「読んでいるうちに、お腹が空いてくるような文章が好き。また、知っている味についても、作家はこんな風に表現できるのかと刺激を受けます」

店主

小助川麻里耶（左）・田尻 紡（右）

こすけがわ・まりや、たじり・つむぎ／飲食店の同僚だった2人で5年ほど前にオープンさせた。2人の掛け合いも店の魅力の一つ。

DATA 東京都品川区小山5-25-14 1F ☎03-6887-2292 11:30〜15:00、18:00〜20:30LO 月休 12席 禁煙

“食のエッセイから文豪作品、絵本まで並ぶ、コレクション”

〈小さかった女〉

西小山の商店街を抜けた、住宅街にあるスパイスカレー店〈小さかった女〉。店主自ら作った本棚には、作家たちが日々の食事や東京の名店について綴ったエッセイ本や、三島由紀夫や安部公房など昭和を代表する文豪の小説が並ぶ。「家から、昔読んでいた本をカテゴリーを問わず持ってきました。お客さんからは片手で読める文庫本が人気です」（小助川さん）

食事はあの店で本を片手に。

本を読みながら、お店自慢の料理をパクリ。ラインナップにも個性アリの、至福の時間を過ごせる2店をご紹介。

アメリカンサンド 500円

『タッチ』

1980年代に『週刊少年サンデー』で連載。野球を題材に双子兄弟とヒロインの恋愛を描く。現在は文庫版。著・あだち充（小学館／全26巻／在庫切れ）

『みゆき』

主人公の男の子とヒロインである2人のみゆきとの三角関係を描いたラブコメディ。現在は文庫版。著・あだち充（小学館／全12巻／在庫切れ）

“レトロな喫茶店で読み倒す王道の少女漫画と少年漫画”

〈喫茶アンデス〉

練馬駅前にある〈アンデス〉。店内に本棚が置かれたのは、30年ほど前に、常連さんが家の本をくれたのがきっかけ。以後、本が増え続けているそう。雑誌や小説、昭和の少女漫画をはじめ、『タッチ』や『火の鳥』などの少年漫画の名作も並ぶ。「漫画喫茶みたいでしょ。どうぞゆっくりしていって」（井上さん）。今度の週末は、純喫茶で昔の漫画を読み返すのもいいかも。

オーナー

井上 博

いのうえ・ひろし／昭和46年創業の〈アンデス〉オーナー。店内は、時間を問わず地元の人で大賑わい。ナポリタンも人気。

DATA 東京都練馬区豊玉北5-17-9 井上ビル2F ☎03-5999-8291 7:00（土8:00）〜22:00 日祝休 77席 喫煙

憧れのあだち充作品を制覇。

「もう何冊あるかわからない」ほど、本が所狭しと並ぶ〈アンデス〉。店内奥の角の席には、背面の本棚にこのお店の常連だという某有名漫画家の作品がずらり。香ばしくトーストしたボリューム満点サンドを頬張りながら、有名漫画を読破してみては。

photo : Misa Nakagaki　text : Marie Takada

BACK ISSUES

**買い逃してしまった号、ありませんか？
バックナンバーは書店・web・アプリで購入可。
売り切れる前に、どうぞお早めに。**

バックナンバー購入方法

お近くの書店もしくは、常備書店（http://magazineworld.jp/info/back/）にてお申し込みください。また、マガジンハウスのホームページから各ネット書店を通してご購入いただけます（http://magazineworld.jp/hanako/）。常備書店でも、在庫切れの号もあります。事前にお問い合わせください。

Hanakoが読めるアプリ登場！

iPhone、iPadでHanako電子版が定期購読できます。期間は1カ月、3カ月、半年、1年間からお選びいただけます。試し読みができる無料アプリをダウンロードしてください。※電子版では、紙の雑誌と内容が一部異なる場合や、掲載されないページや特別付録が含まれない場合がございます。

本誌定期購読のご案内

Hanakoが毎号、お手元に届きます。

定期購読料金

8,250円（税込み、1年12冊、毎月28日発売）

特典

- **特別定価でサービス！**
- **1年間で1冊分無料！**
- **送料は無料！**

お申し込み方法

注意事項を確認の上、電話、FAX、ウェブサイトからお申し込みください。

マガジンハウス読者サービスセンター　定期購読専用

フリーダイヤル **0120-797-300**
（土日祝日を除く9:30～18:00）

フリーFAX **0120-679-300**

ウェブサイト

https://magazinehouseshop.jp/SHOP/TEIHN1.html

注意事項／●申し込み日に発売中の最新号、あるいは申込日以降の発売号から送本を開始いたします。ご希望をお知らせください（それ以前の号については定期購読ではお取り扱いできません）。●お支払いは、クレジットカード払い、代金引換、または後払いです。後払いは初回送本時に振替用紙（郵便局・コンビニ用※一括払いです。ご注意ください）をお送りいたします。●発送は日本国内に限ります。●やむを得ず途中解約される場合は、割引の特典はなくなります。お支払いいただいた金額から送本の済んだ号の価格（特別定価差額含む）を差し引いた金額を郵便小為替でお返しします。●ご記入いただいた個人情報は商品・サービスをお届けするために利用し、その目的以外では利用いたしません。●マガジンハウス個人情報保護規定および詳しいお申し込みご利用規約については以下をご覧ください。https://magazineworld.jp/info/privacy/

Hanako

No.1177

「大銀座、三都物語。」

世界に誇れる街・大銀座の3大エリアの物語と魅力を深掘り。第二・三特集は「ファッション＆ビューティ」。860円

No.1176

「京都の、ほんと。」

知れば知るほど足を運びたくなる、京都の「本物」と「本当」に触れよう。身近に取り入れたい香りの企画も。856円

No.1175

「よくばる夏の旅 2019」

3つの目的がある旅を提案した、よくばり女子のための国内旅行特集。東京のホテルを紹介した第二特集も。835円

No.1174

「ハワイ これからの、お気に入り。」

Hanakoの看板特集・ハワイの今、行くべき新定番スポットをまとめた一冊。第二特集は「ひんやりスイーツ」。794円

No.1173

「ハナコの福岡シティガイド」

地元を楽しむ福岡女子と一緒に作ったHanako初の特集。野村友里さんが見つけた、初夏の全国お取り寄せも。794円

No.1172

「ひみつの鎌倉」

隠れた名店から内緒にしたい絶景まで、鎌倉の穴場をたっぷり紹介。第二特集は「＃ポジティブおこもり」。815円

Hanako CITYGUIDE

「自由が丘 百科事典。」

2019年の行くべき150軒のお店とともに、楽しい街の魅力をこの一冊に。ローカルに聞いたリビングガイドも。750円

「ほっとする、二子玉川。」

自由が丘、吉祥寺に続くシティガイド第三弾。居心地のいい、ほっとするお店がそろう街・二子玉川を徹底特集。713円

「やさしい、吉祥寺。」

ココロに、カラダに、フトコロに…、やさしさあふれる街・吉祥寺の魅力をギュッとまとめた、シティガイド。713円

Hanako SPECIAL ISSUE

「EAST AREA of TOKYO STATION Magazine」

日々変化を遂げる東京駅イーストエリアの、今と未来を切り取った一冊。136軒のグルメガイドブックも。856円

Hanako Sweets

「いつだって かき氷。」

注目の新作から老舗の味まで！　全国の純氷・天然氷の名店を網羅した、かき氷ヒットパレードな完全保存版。1,222円

Hanako TRIP

「わざわざ行きたい、あの宿へ。」

全国のこだわり宿を、この一冊に厳選。ひと味違う宿に触れて、特別な時間を大切な人と過ごそう。916円

Hanako New Product Project

「喫茶店に恋して。」シリーズの第二弾が新登場！

今度の東京スイーツは、クレームブリュレタルトです。

Hanakoと〈銀座ぶどうの木〉がコラボレーションした「喫茶店に恋して。」シリーズの続編が登場。パッケージデザインも可愛らしい新感覚スイーツをいち早くご紹介します。

photo : Norio Kidera　styling : Momoko Miyata　text : Keiko Kodera

おいしくてとびきり可愛い新感覚スイーツの魅力とは？

今年春の発売以来、累計40万個（7月末まで）を売り上げ、〝新しい東京のおみやげ〟として人気になった「喫茶店に恋して。」のシリーズ第二弾がいよいよお披露目に。甘さとほろ苦さのバランスが絶妙なティラミスショコラサンドの続編は、パリとろサクッの食感が新しいクレームブリュレタルト。フランス映画『アメリ』でカリカリのクレームブリュレが登場し、映画のヒットと同時にクレームブリュレも大人気となりました。そのロマンティックなイメージそのままに、パッケージは今回、人気イラストレーターの酒井真織さんが、〝喫茶店に広がる宇宙〟をテーマに描き下ろした夢いっぱいのデザインを起用。ひとつひとつバーナーでキャラメリゼしたクレームブリュレの表面を月面に見立てたイラストに心が弾みます。東京でしか出会えない甘いロマンティックを発見しよう。

銀座ぶどうの木とは？

1979年に創業したデザート専門店。どこか懐かしく、新しさも感じられるつくりたてのアシェットデセール（皿盛りのデザート）で人気を集める。姉妹ブランドでデパ地下スイーツでもおなじみの〈銀のぶどう〉には「シュガーバターの木」など、多くのロングセラー商品がある。

Hanakoと
クレームブリュレの関係。

映画『アメリ』によりクレームブリュレが広く認知されたのは2000年頃。しかし、弊誌ではそれより10年近くも前に「スイーツの女王」と紹介していました。クレームブリュレのおいしさの秘密はなんといっても、なめらかで濃厚なクリームとパリンと香ばしいカラメル。まさにその特徴を常温のままで実現しました。ココット皿に見立てたタルト生地のさっくりした食感とホワイトチョコレートを合わせ、バニラ香るプディング風に。サクッとしてとろ〜り甘いクレームブリュレが誕生しました。

クレームブリュレタルト4個入り800円、8個入り1,550円の2タイプを用意。11月1日から東京駅構内のグランスタ店頭にて販売スタート。

酒井真織

さかい・まおり／イラストレーター。鉛筆書きの緻密なタッチで描くGIFアニメ（Web向けの短時間アニメーション）で海外のメディアからも注目を集めている。「日常に潜むわくわく感を探す」が自身のテーマ。

パステルトーンも可愛らしい！

新しいパッケージ
デザインにも注目。

宇宙飛行士がクレームブリュレに旗を立てるパッケージデザインを手がけたのは人気イラストレーターの酒井真織さん。「クレームブリュレの表面が月面にも見えることから、地球を飛び出しておいしいスイーツを探しに宇宙へ、というストーリーを描きました。宇宙服を着ているのは、スイーツ好きな女の子という設定ですが、新感覚スイーツを味わいながらいろいろと想像していただけたらうれしいです」(酒井さん)

東京駅にて限定販売！

ショップ「喫茶店に恋して。」

☎0120-207-730｜東京駅

東京都千代田区丸の内1-9-1 JR東京駅構内B1 グランスタ内 喫茶店に恋して。 営業時間は施設に準ずる 無休

1.おみやげにぴったりな個包装タイプ。中身のパッケージデザインも上品に。2.文庫本をイメージしたパッケージに合わせて、コースター型のしおりも封入。グラスやカップはもちろん、クレームブリュレタルトをのせても。3.酒井さんのイラストが描かれたショッパー。

KAI FUTURE LAB.

貝印の未来を考えよう！

身近な刃物でおなじみのメーカー〈貝印〉に、「こんな商品があったらいいな」と妄想する短期連載。
今回のお題は、貝印が持つ膨大な商標について。ある意味ナゾなネーミングからどんな商品を思い浮かべる？

第4回のお題

商標大喜利（貝印の持つ商標から商品を妄想しよう！）

独特な名前の商品たち

キッチンツール各種

左から、親子で料理が楽しめるツール「ちゅーぼーず」シリーズのミニサンドパックメーカー、タコがついた棒と丸い容器はセットで、粉もの料理用のツール「まいど本舗」シリーズの油引き。印象的なシリーズ名…。

貝印は今年で創業111年。長い歴史の中でさまざまな商品を開発しつつ、たくさんの商品名も商標登録している。なかには、なぜこの名前!?とツッコミたくなるものも（貝印さん、すみません！）。そこで今回は、アートディレクターの古谷萌さんと、コピーライターの鳥巣智行さんを招いて〝商標大喜利〟を開催。実物を見るのはあとのお楽しみとして、まずはネーミングから、どんな商品なのかを妄想してもらいました。

＊　＊　＊

古谷萌（以下、**古谷**）（商標の一覧を眺めながら）貝印さんが商標登録されている商品名って、ユニークなものがたくさんあるんですね。

鳥巣智行（以下、**鳥巣**）僕が気になったのはダジャレもの。アイデアは既存の要素の新しい組み合わせだという定義があるんですけど、ダジャレは違う意味の言葉を音によって組み合わせているので、ダジャレになった瞬間、アイデアになっている。しかもキャッチーだから、商品開発にも有利。それでいうと「キャミ剃〜る」[1]なんて、まさに…。

古谷 確かに、これはわかりやすいダジャレですね。キャミソールって肩紐が細いから、細かいところまで剃れるカミソリなのかな？　それかキャミソールの紐にくっつけられる携帯用の細いカミソリとか。

鳥巣 旅行によさそう。忘れたと思ったら、紐についてた、みたいな。

ダジャレの名前が妄想欲をかきたてる。

鳥巣 ダジャレでいえば、「ちゅーぼーず」もそうじゃないかと。

古谷 きっと〝厨房〟とかかっているんでしょうけど、実は脱毛系では。お坊さんの頭を、チューしたくなるくらいツルツルに剃れるという。

鳥巣 パッケージをイメージすると坊主頭が…（しばし考える）。このネーミングは妄想欲を刺激しますね。僕が思ったのは、〝中坊〟が2人で使うためのカミソリです。

古谷 複数形だから中学生が2人？

鳥巣 美容を意識し始めた、男子中学生向けのスターターキット的な。

古谷 青春感がありますね。あと、僕は「まいど本舗」も気になります。

鳥巣 なんだろう。〝本舗〟と言っているので、店舗とか家型のものを想像しちゃいます。たとえばコンポストのように、生ごみを肥料にしてくれるとか。それが店の形をしていて「まいど本舗」って書いてあったらかわいいですよね。

古谷 あと、排水溝に設置して、剃った毛を集めるのは？　毛をそのまま流すと詰まりの原因にもなるから、「まいど本舗」で収集する。

鳥巣 剃るだけじゃなくて、そのあとのことも考えるのはいいですね。

古谷 和風の名前でいうと、「安土」と「桃山」[2]もなんだろう。

鳥巣 安土桃山は刀の時代なので、すごく切れ味のいい刃物でしょうか。

古谷 盾鉾っぽい感じで、たとえばどんなものでも切れる刃物と、絶対に傷つかないまな板みたいな。

鳥巣 確かに、それあり得ますね！

古谷 あと「YOU TIME」[3]は、すごくまともな思いつきなんですけど、自分にとってベストな調理時間を覚えてくれるタイマー。たとえば「ブロッコリー」って言ったら、自分好みのゆで時間にセットできる。

鳥巣 なるほど〜。

古谷 でも、「ナンダ」[4]はなんだか全然わからない（笑）。

鳥巣 逆から読むと〝ダンナ〟だから、ダンナにちゃんと毛の処理をしてほしい時に渡すカミソリかも。

古谷 朝起きてテーブルの上にナン

おもしろい商標がいっぱい！

今回、妄想を膨らませていただく方々

コピーライター

鳥巣智行

とりす・ともゆき／広告会社に勤務し、企業の商品開発支援や広告づくりに取り組む。長崎・五島列島の図書館〈さんごさん〉共同設立者。古谷さんとは「トゥギョウザー」仲間。

アートディレクター

古谷 萌

ふるや・もえ／Study and Design主宰。グラフィックデザインを中心に、CI・VI、商品開発など、幅広い分野で活動。飲食系の仕事も多数。インスタ：@study_and_design

今回の結論

朝起きたらうぶ毛がきれいに！POPPETは目覚まし機能付きの猫型顔毛剃りロボット。

古谷さんの妄想の中で、POPPETはヒゲを剃ってくれる猫型ロボットに。女子なら寝ている間に顔のうぶ毛を剃ってくれるはず。かわいいペットが起こしてくれるうえ、顔毛がすっきりして化粧のりも◎一日を機嫌よく始められそう！

ダが置いてあったら、鼻毛に要注意のサイン、とか？（笑）

鳥巣 あるいは、キッチン用品っていう可能性もありますよ。カレーのナンを焼く機械。ずっと昔、まだ日本人にナンがなじみのない時代にできた機械で、「これなんだ？」って聞くと、「ナン（焼き機）だ」って。

古谷 そうか、ナン焼き機か。

鳥巣 「POPPET」5は？

古谷 ポップなペットかな。うちの猫を思い浮かべたんですけど、早朝に「ごはんくれ」と起こしに来て、こちらがあまりに起きないとヒゲをかじり始める。それがかじるじゃなくて舌で剃ってくれるペット型ロボットがいたら、かわいくないですか？

鳥巣 目覚まし機能付きで、起きたらヒゲが剃れているとはいいですね。

古谷 故障した時にヤバそうだけど。

鳥巣 それこそちゅーぼーず（坊主頭）になっているかも（笑）。

ここからは種明かし。意外な答えが…！

貝印宣伝担当者（以下、**貝印**） いろいろ妄想してくださってありがとうございます。実物はこちらです！

2人 お〜（笑）。

鳥巣 キャミ剃〜るは、なるほど。孫の手的なね。柄が長いんだ。

古谷 背中が露出する服だから、背中を自分で剃れるように。

鳥巣 ちゅーぼーずはサンドイッチを作るツール!?

貝印 親子で料理を楽しんでもらうための道具シリーズです。

古谷 やはり厨房でしたか（笑）。

貝印 それとPOPPETは、パフやフェイスブラシ、チークブラシなどメイクツールのシリーズでした。

古谷 ペット型ヒゲ剃りロボットではなかったんですね（笑）。

貝印 ナンダは、1982年に発売された商品で、一見するとオレンジ色のボックスですが、組み立て式のカミソリだったんですよ。

古谷 “ナンダ”って、日本語だけど、不思議な音の感じがいいですね。

鳥巣 誰も見たことがない商品につけたくなる名前だから、ナンダっていう名前がつくようなものを考えれば、それをきっかけに今までになかった商品が生まれる、とも言えますよ。

古谷 日本語だけど不思議な響きがあって、37年前に生まれた商品名ですが、今に通じますよね。

鳥巣 “営業部”みたいな感じで、ナンダばかりを作る“ナンダ部”があったらいいのに！

WHAT'S KAI ?

貝印は、刃物やキッチンツール、ビューティーツールなど、身近で便利なアイテムを幅広く作っているメーカー。ユニークなネーミングのものも多く、今回、商標大喜利で登場した商品名はほんの一部で、個性的な商標はまだまだたくさんあるそう。ちなみに商品名は、商品企画担当者が考えているとのこと。生みの親が、愛情たっぷりにつけている名前なのです。

問い合わせ先／貝印 お客様相談室 0120-016-410 kai-group.com ハナコのウェブサイト（hanako.tokyo）では、この連載のウェブ版も閲覧できます。

1 自分で背中を剃るための柄の長いカミソリでした。

長〜い柄はなんと200㎜と、襟元から肩甲骨くらいまで届くサイズ。ヘッドは横滑りしにくいローラー付き。しかもガード付き3枚刃で肌にやさしい。450円。

2 “複合三層鋼”の切れ味が持続する刃物。

「安土」と「桃山」は、研ぎやすさと鋭い切れ味を兼ね備えた複合三層鋼の「関孫六」シリーズの一部。安土は樹脂、桃山は積層強化木のハンドル。2,800〜7,000円。

3 タイマーではなく旅行に便利な身だしなみセット。

「YOU TIME」は、旅先での小さなストレスを減らし、快適に楽しむためのアイテム。写真は耳かき、ツメキリ、毛抜きなどが入った身だしなみセット。1,400円。

4 ナンダの正体はカミソリ。でも、一見してわからず。

パッと見はオレンジ色のボックス。それを組み立てるとカミソリになるというアイテム。コピーは「僕ら感覚BOXカミソリ」で、オモシロ系の商品。

5 POPPETはパフなどメイクツールのシリーズ。

貝印の得意分野の一つであるメイクツールのシリーズで、形や材質の種類が豊富。ロゴもキュートで、女子に寄り添う商品であったことが判明！

 photo : Megumi Uchiyama illustration : Koji Wakisaka text : Nami Hotehama

MINI × KINOSAKI

“新しい一歩”を踏み出すコラボ企画を開催！

創業から今年で60周年を迎える、自動車ブランドMINIがスペシャルイベントを開催。場所は、兵庫県豊岡市にある城崎温泉。どうして、MINIが情緒あふれる温泉街でイベントを!?

photo : Jun Nakagawa

SPECIAL | 1 |

7つある外湯の暖簾（のれん）が、スペシャルなMINI仕様に。

城崎温泉は外湯文化。街中の旅館に宿泊した人は、チェックアウトまで無料で外湯が楽しめる。その外湯の暖簾が、イベント期間中の3日間だけMINI仕様に。デザインしたのは「MINI Art Baton Project」（「SPECIAL 8」参照）にも携わったサインペインターのLetterboyさん。

共通するポイントを見つけた両者がコラボ企画を開催！

山手線にはねられた（！）作家・志賀直哉が療養のため逗留し、その経験をもとに執筆した『城の崎にて』で知られる、兵庫県豊岡市にある城崎温泉。9月半ばの3日間、この風光明媚な温泉街を、たくさんのMINIの車両が走行。さらに、街の各所には様々なかたちでMINIのモチーフが登場した。

アレック・イシゴニスという設計者がMINIを設計し、発売したのが1959年のこと。そこから現在に至るまでの60年間にクルマはアップデートを重ね、レースやラリーで一時代を築く一方、そのかわいいデザインからビートルズやツイッギーといった感度の高い有名人にも愛された。MINIは、自動車としてだけではなく、カルチャーやスタイルを含めて「未来に続く独創」を重ねてきた。

一方、城崎温泉では、志賀直哉の〝逗留して書く〟というスタイルを踏襲して、現代の人気作家である万城目学や湊かなえが作品を書き下ろす。そして、アーティスト・イン・レジデンスのスタイルをとる〈城崎国際アートセンター〉には、国内外の表現者が来訪。文学、アート、舞台を中心とした街おこしが進み、多くの人を魅了する。

歴史を積み重ねながら、独自の価値観と方法で新しい時代を切り開くMINIと城崎温泉。同じフィロソフィーを持つ両者がコラボして、前例のないコンテンツを展開。〝新しい一歩〟の全貌をご紹介！

SPECIAL | 8 |

2019年の最新車種と、Classic Miniを展示。

60周年を記念して行われた、1台のClassic Miniに作品を重ねる「MINI Art Baton Project」。今回、特別アイテムや暖簾のデザインをした、Bob Foundationの朝倉さん、Jerry Ukaiさん、Letterboyさんの順で手がけた一台と、MINI Crossoverを展示。新しい街の風景をつくり出した。

SPECIAL | 9 |

街中にグラフィティ作品をライブペインティング！

MINIにちなんで「MINIな作品（小さな作品）」を、Art Baton Projectに携わった3名が城崎温泉の街中にペイント！　足湯の近くや商業施設のマップの下など、その場所にちなんだ作品を描いていった。城崎温泉に足を運んで、"宝探し"のように3人の作品を巡ってみて。

by Jerry Ukai

by Bob Foundation

by Letterboy

その数ぜんぶで
6カ所！
探してみてね！

SPECIAL | 5 |

MINIの最新車種を試乗して体感！

イベント日程に合わせて、10台ほどのMINIの最新車種が城崎温泉に運ばれた。ショッパーズ・イン・レジデンスのスタイルで運営をしているポップ・アップスペース〈MMM〉がレンタルのステーションとなり、クルマを貸し出し。さらに、SPECIAL 3で紹介したワークショップやMINIグッズの販売が行われ、観光客や地元の人など、多くの人たちが訪れた。

SPECIAL | 6 |

MINIオーナーたちでバーベキューディナー。

大きなバーベキューグリルがある〈TOKIWA GARDEN〉では、MINIオーナーたちの懇親会が開かれた。ショートリブやカニなど、山の幸、海の幸を使ったごちそうに舌鼓！　川口さんもMINIの特別ゆかたを来て参加。城崎の地ビール4種類も用意され、食事中の会話も弾む。

SPECIAL | 7 |

街から海まで20分。オーナーたちはツーリング。

〈城崎国際アートセンター〉にMINIオーナーたちが集合してツーリングへ。「快水浴場百選」などにも選ばれている竹野海岸までおよそ20分の道のりを、それぞれの愛車を運転しながらドライブを楽しんだ。最後は、ビーチをバックにオーナーたちで集合写真を撮影！

SPECIAL | 2 |

ポップなパターンの浴衣でそぞろ歩き。

温泉街といえば浴衣！　今回のイベントを記念して、デザイナー・イラストレーターとして活躍するBob Foundationの朝倉洋美さんがポップな柄の浴衣を作成。写真は、「ミスゆかたコンテスト2019」準グランプリの川口愛香さん。

自分でプリントした
バッグは
特別な思い出に

SPECIAL | 3 |

バッグにプリントを。ワークショップ開催！

街を散策する際に活躍するバッグに、特別なデザインをプリントするワークショップを開催。Bob Foundationの朝倉さん指導のもと、川口さんも挑戦！　「初めてのシルクプリンティングでしたが、素敵な一点ができました」（川口さん）

SPECIAL | 4 |

ここでしか買えない手ぬぐいの販売も。

こちらも温泉のおとも、手ぬぐい。デザイナーのJerry Ukaiさんがデザインした手ぬぐいが販売された。MINIといえば、ブリティッシュレーシンググリーンという緑色を思い出す人も少なくない。その色をベースに使い、こちらもポップなデザインに仕上がっていた。

数台のMINIが
連なって走る姿は
壮観です

Let's have fun learning some lessons

中国茶を淹れる、日本茶をたてる、
花を生けて、花を飾る……。
秋のファッションに身を包みながら
楽しく習い事に挑戦します。

photo : Koji Honda styling : Rina Taruyama
hair & make : Yoko Hirakawa (mod's hair)
model : Miro (étrenne) flower : Chiemi Wakai (duft)
text & edit : Shoko Matsumoto

Ikebana

HANAKO STYLE № 13

Right_

ハンドニット 参考商品（トリチ｜トリチ torici.jp）／中に着たシャツ27,000円（ヤン マッケンハウアー｜メイデン・カンパニー ☎03-5410-9777）／パンツ18,000円（ミズイロインド｜マーコート ☎03-6421-4401）

Left_

カーディガン48,000円（コーダル｜モットハウス・トーキョー ☎03-6325-2593）／シャツワンピース40,000円（ライト｜ブライト ライト ☎03-5486-0070）

Tea Ceremony

Right_

シャツ25,000円（クルニ｜シアン PR ☎03-6662-5525）／中に着たカットソー7,900円（ミズイロインド｜マーコート ☎03-6421-4401）／スカート32,000円（セラー ドアー｜アントリム ☎03-5466-1662）

Left_

ロングシャツ35,000円（ザ ダラス｜ザ ダラス ラボ. ☎03-5491-7331）／中に着たカットソー19,000円（パステル・ドクシタニ｜アントリム）

Hanako Beauty / Make-Up

Theme

秋の知性派メイク

photo : Tomokatsu Noro (model / TRIVAL), MEGUMI (items)　model : Marika Matsumoto
hair & make : Shiomi Mukai (Three PEACE)　styling : Hitoko Goto　text : Mie Furuya

ニット180,000円（マラミュート）、スカート49,000円（ラウタシー｜共にブランドニュース ☎03-3797-3673）

Point

Cheek
大人っぽいチークは
ガーリーなつけ方を。

Cをブラシにとり、頬に広めの逆三角形を描くようにつける。フェイスラインに入れないことでガーリーな印象になるけれど、大人っぽいベリー系の色はこんな入れ方がベストバランス。

Lip
たっぷりのパール入りの
パープルリップを直塗り。

Bは唇につけると青みがかったくすみピンクに。シアーで、さまざまな色に輝くパールが入っているので、重くならずに肌を美しく見せてくれる。直塗りしてから、唇をこすりあわせてなじませて。

Eye
さりげなくきらめく
アイカラーで自然な陰影に。

くすんだモーブのスティックアイカラー（A）を上まぶたのキワにひき、境界線を指でなじませる。黒のマスカラを根本にたっぷりつけて、毛先に向かってスッとブラシでとかすと、アイライン効果が。

Three PEACE所属のアーティストが旬の女優に旬のメイクをするこちらの連載。今回のモデルは松本まりかさん。向井志臣さんが秋らしいベリー系の色を使った知性派メイクを提案してくれました。

「知性派の女性と聞いてイメージするのは、ただ知識があるだけでなく、知識を身につけたことによって人間としての幅や深みが出ているような人。だから今回は、クールさの中にもちょっと隙があって、そこも魅力になるようなメイクを考えてみました」

と向井さん。ポイントにしたのは、たっぷりのパールがきらめく濃いめのパープルピンクのリップ。チークはあえて少女っぽく頬の中心だけに入れ、目元はパール入りのくすみモーブを入れてぼかしただけ。

「メイクが完成したときのバランスの良さに感動！　ふんわりと太めに描いた眉も、知的に見えますね。今、出演しているドラマ『死役所』では、亡くなっている女性の役を演じているので、顔色が青白く見えるようなファンデーションを使ったりしているんです。今日はリップをつけたら、ファンデーションを薄ーく塗っただけで顔色がパッと明るくなり、肌もきれいに見えて。メイクって印象ががらっと変わるのがおもしろいですよね」（松本さん）

Hair & make
向井志臣 ×
Model
松本まりか

むかい・しおみ／ヘア＆メイクアップアーティスト。広告、女性誌、テレビなど多くのメディアで活躍中。多くの女優、タレントから支持を得ている。「知性派メイクということで、上品にギャップを演出しました。松本さんの肌がとてもきれいで、ベースメイクはファンデーションを薄く塗っただけ。こんなにコンシーラーを使わなかったのは初めてかも…！」

まつもと・まりか／女優。ドラマ『死役所』（テレビ東京系）ではシ役所の職員・ニシ川として出演中。「死をテーマに扱いつつ、フラットに見てもらえる作品。原作のニシ川の再現性の高さにもこだわったのでぜひ見てほしいです」

Use Items

・C・

・B・

・A・

A.なめらかに伸び、なじむ。ローラ メルシエ キャビアスティック アイカラー 30 3,000円（ローラ メルシエ ジャパン ☎0120-343-432）　B.つけるとより鮮やかな発色に。ジルスチュアート マイリップス ダズリングティント 01 2,800円 ※限定発売（ジルスチュアート ビューティ ☎0120-878-652）　C.自然な血色を演出。ローラ メルシエ ブラッシュ カラー インフュージョン 08 3,500円（ローラ メルシエ ジャパン）

Hanako Beauty ／ Skin Care

photo : MEGUMI
styling : Momoko Miyata　text : Yumiko Kazama

あのコスメが生まれた理由。

［ 第13回 ］ NAVISION DR（ナビジョン ディーアール）

フォーカスアイプログラム

1枚のシートに、ヒアルロン酸の針が1,800本もついたシート状美容液アイフィラーと、保湿成分をたっぷり含むジェル状セラムをセット使い。乾燥によるくすみや小ジワをケアし、凛とした目元に導く。アイセラム15g、アイフィラー 2枚×8包入り 20,000円（資生堂 ☎0120-81-4710）

Editor's Pick-up!

アイケア専用コスメ

目は、“口ほどにものを言う”くらい人の印象を左右するパーツ。小ジワやクマ、くすみをケアして眼差し美人を目指そう！

肌はもちろん まつ毛も美しく

LANCÔME（ランコム）

ブランド人気No.1美容液と同じ、発酵エキスを配合。キメの整った、つやややかな肌に。まつ毛にもアプローチし、トータルケアで美しい眼差しを目指す。ジェニフィック アドバンスト ライトパール アイ アンド ラッシュ 20㎖ 9,000円（ランコム ☎03-6911-8151）

CLARINS（クラランス）

肌のハリや弾力の元になる、線維芽細胞の再生能力や構造に着目。オーストラリアのカンガルーフラワーが肌に活力を与え、カフェインやマロニエがクマやむくみにアプローチ。シャッキリした目元に。ファーミング EX アイセラム SP 15g 7,500円（クラランス ☎03-3470-8545）

Brand Profile

2005年の誕生以来、美容医療機関で施術のアフターケア、メンテナンスのために取り扱われているブランド。化粧水などベーシックアイテムのほか、美白など、よりアグレッシブなケアができるアイテムや、スキンケア発想のベースメイクアイテムなどもそろう。

美容医療と連携しながら先端技術で美肌をサポート。

目の周りが年齢とともにしぼんできた、小ジワが目立つようになってきた。そんな人たちに朗報！ ふっくら明るい目元を取り戻すための画期的コスメが、話題になっている。資生堂の「ナビジョン DR フォーカスアイプログラム」だ。

「ナビジョン DR フォーカスアイプログラムは、ヒアルロン酸100%の目元用パッチとジェル状美容液のセットです。このパッチは医薬品の分野に使われている技術を応用したもので、1枚につき1800本、目に見えないくらい極細の、ヒアルロン酸でできた針がついています。針の先端が角層内に入って溶け出し、ヒアルロン酸をブースト。根元が肌に圧をかけて刺激する設計になっています。目元は顔の中で特に血管の密度が高いため、そこを刺激するだけで顔全体の血流がアップする、という研究成果もあるんですよ」（資生堂 ナビジョン メディカル リサーチャー・松永由紀子さん）

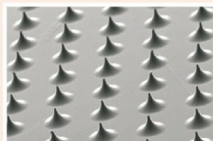
針が肌の中で溶け出すなんて、まるでヒアルロン酸注射みたい！

「ナビジョンは、美容医療との連携を目的に生まれたブランドなんです。資生堂は、日本にイオン導入やケミカルピーリングが登場し始めた2000年頃から美容医療の基盤研究を開始。そこで、エビデンスに基づいて開発した施術剤と、その効果を高めるスキンケアアイテムを世に出そうということになり、2005年にナビジョンが誕生したのです」

例えばイオン導入の場合、最適なpHや複数成分を導入する順番などを徹底的に研究し、医師と連携しながら最適化された製品を開発。

「美容関連の学会やクリニックでご紹介するうちに、医師と資生堂が二人三脚で美容医療の価値向上に取り組む姿勢が評価されるようになってきました」

医師だけでなく患者の間でも、ブランドの認知が広がっている。

「患者さん向けのアイテムにも、資生堂が長年培ってきた皮膚科学研究の成果が盛り込まれています。フォーカスアイプログラムはもちろん、今年2月に発売した美白ケア用の〝ナビジョン DR TAホワイトシリーズ〟もそのひとつ。このラインには2種類の美白剤に加え、〝ステムランDG〟という独自開発成分を配合しています。これは、皮膚の幹細胞とその土台となる基底膜の関係に着目し、肌の再成を促す成分として開発したもの。美白ケアはもちろんハリ感や潤いなど、肌を多角的にケアできるアイテムとして好評をいただいています。これからも美肌を求める方とサポートする先生方のために、先端の研究成果を盛り込んだ製品を開発していきたいです」

・2・

・1・

1.2018年に発売されたナビジョン HA フィルパッチ。このアイテムを含む一部製品は、資生堂のオンラインショップ「ワタシプラス」でも購入が可能。2.資生堂が開発したフィルパッチの拡大図。1枚のシートに1,200本もの極小の針が並び、角層内で溶け出す仕組み。この技術を含むパッチの有効性は2011年の国際化粧品技術者会（IFSCC）で発表され、最優秀賞を受賞した。

一度試すとやみつき！
至福のマッサージを

ヘレナ ルビンスタイン
HELENA RUBINSTEIN

リッチな感触のクリームをなじませてからマッサージャーで流せば、すっきり引き締まった印象の目元に。疲れも癒やされるほど、極上の使い心地。プロディジー CELグロウ アイ＆アイ マッサージャー 15.3g 23,000円 限定発売（ヘレナ ルビンスタイン ☎03-6911-8287）

アイメイクの映える
明るい目元をゲット

クリニーク
CLINIQUE

皮膚が薄く皮脂が少ないため、乾きやすい目元に潤いをチャージ。3種類のヒアルロン酸が、肌の水分をキープする。ひんやり心地よいウォータージェル状で、メイク前にもおすすめ。モイスチャー サージ 96 アイ コンセントレート 15g 4,400円（クリニーク ☎0570-003-770）

筋肉が衰えて
小さく見える目元に

エピステーム
episteme

目元を支える筋肉に着目。美容医療の発想を取り入れ、乾燥、シワ、たるみ、クマなどあらゆる悩みをケアする。コクのあるテクスチャーで、なじませるとすぐ、ピンと引き上がったような感覚を得られる。アイパーフェクトショットa 18g 11,000円（ロート製薬 ☎03-5442-6008）

パンラボ・池田浩明連載

BAKERY CONNECTING PEOPLE

まちをつなげるパン屋さん

豊かな食材を育む丘の上に
新たな夢を追いかける
楽しませ上手のパン屋があった。

photo : Kenya Abe

いけだ・ひろあき／パンラボ主宰。パンについてのエッセイ、イベントなどを柱に活動する「パンギーク」。著書に『食パンをもっとおいしくする99の魔法』『日本全国 このパンがすごい！』など。パンラボblog panlabo.jugem.jp

神奈川県川崎市
nichinichi

窯から出た看板メニュー「nichinichi食パン」に焼印を押して完成。カルピス発酵バターが幸福な甘さを香らせる、ふわふわやわらかな食パンは、生食パンブームに先駆けた人気者。

どん底の自分を救ったパンで人を喜ばせる。

小学生の頃から夢は芸人。18歳で養成所に入った。そこで見たお笑いの世界の現実。自分よりおもしろい先輩が、40、50になっても光が当たらず、バイトしている。そんな生き方をできる自信もなければ、輝かしい未来も描けない。24で芸人の道をあきらめた。

喪失感。寝ても覚めてもついネタばかり考えてしまうが、発表する場所はもうない。生きる意味を見失い、すべての人との連絡を絶って、閉じこもった。何も食べず、体重は20キロ減った。心配した彼女が訪ねてきて、何度もドアを叩く。会いたくなかったが、心配させたくなくて、ドアを開けた。彼女が買ってきた、たくさんの食べ物。食べるふりをして帰ってもらおうと、ふと手に取ったパンをひと口頬張る。「なんだこれは！」。体中を満たしていく幸福な感情。その瞬間、パン職人・川島善行が誕生した。

有名店の厨房で、現場責任者として目立つ存在だった彼に「川島さんのパンが食べたい」と私は伝えた。彼は生真面目にも悩んだ。「俺のパンってなんだろう？」

シェフとして独立するとき、自らが上がる舞台として選んだ、新百合ヶ丘の丘の上は、４人家族が多い場所。イメージした4枚の食パンを表す「日日」を店名に。子供でも食べられるよう、もそもそを感じさせないほど耳が薄い食パンを焼けないか？　水分は通常の

左・食パン「オヤコノキズナ」250円。道産小麦「キタノカオリ」と、子供にあたる「ゆめちから」をブレンド。右・「キャラメルミルク」220円、「メロンパン」160円、「しんゆりフォカッチャ」260円など、きれいにそろったパンが整然と並ぶ。

小さな丸が行儀よく並ぶ
絵本のように優しい場所。

朝、〈市川進養鶏場〉から届いた黒川卵。おいしい卵サンドやカスタードの材料になる。

洗わず食べても安心の栽培で
地元のシェフから大人気。

いのうえのうえん　傘みたいな葉っぱを引っこ抜くとでっかい京芋！　見たことのない野菜ばかり、なんと100品種以上も減農薬で栽培。「いちばんおいしいとれたてを食べてほしいから、売り先はほぼ地元です」。〈柿生野菜生産者直売会〉（📍神奈川県川崎市麻生区万福寺1-13-10　休日休）で買えるほか、地元で多くのマルシェに出店している。

倍近い90%以上。あまりにもやわらかく、形を保ったまま持って帰れないため箱に入れた。川島さんの狙い通り、「nichinichi食パン」は、子供に大人気の名物となり、人気店になった。

　そうなのだ。お客さんに何がよろこんでもらえるか考え抜く。それが芸人の頃と変わらない、川島善行のやりたいこと。

〈市川進養鶏場〉の黒川卵で作る「だし巻きサンド」など地元産の素材も積極的に使用。「しんゆりフォカッチャ」にのる四季の野菜は、〈いのうえのうえん〉から。いっしょに店頭でマルシェ、畑でパーティを開く。地元の人たちを共によろこばせる仲間だ。

ニチニチ
nichinichi

☎044-819-6631｜新百合ヶ丘

子供が大好きな菓子パン、ふわふわ食パン、地元野菜の惣菜パン、本格的ハード系。家族が好きなものがなんでもそろう。📍神奈川県川崎市麻生区万福寺4-8-4 ベルナ101号　🕓10:00〜18:00、土日祝9:00〜19:00(なくなり次第終了)　休不定休

散歩のレシピ

第十五回

ティータイムは珠屋で

なかしまさんが逗子に行ったら、寄っていきたいのは地元で有名な洋菓子店。ショーケースはまるで宝石箱のようです。

訪ねた街で昔ながらの洋菓子屋さんを見つけると、吸い寄せられるように入ってしまいます。流行りや最先端のパティスリーに食指が動かず、ただ長く続いているお店には理由があると思っているので、それを知りたくて。

逗子や葉山に友人が多く、商店街を歩きながら、立ち寄るのは〈珠屋洋菓子店〉。お店は、一歩足を踏み入れると昔ながらの洋菓子屋さん特有の、甘くなつかしい匂いがします。ショーケースのケーキたちは、どれも断面が美しくてうっとり。クラシックなデザインが多いけれど全く野暮ったさがないのは、職人さんの技術の高さの表れでしょうか。お誕生日のケーキは珠屋。これが逗子の方たちの今も変わらない風景のようです。

私が好きなのは、お店の代名詞的なふたつのケーキ。古い洋菓子屋さんでよく見かける「ザバロール」（チョコレートでコーティングされたロールケーキ）は、ウィーン菓子のザッハトルテからつけた

Text by

なかしましほ

出版社勤務の後、ベトナム料理店などを経て料理家に。2006年に〈foodmood〉をオープン。体によい素材のお菓子が評判に。著書に『たのしいあんこの本』（主婦と生活社）が。

Photo by

長野陽一

ながの・よういち／日本の島を撮り続ける写真家。書籍、広告、CMでも活躍。独特の世界観の料理写真にはファンが多い。食べ物をまとめた本として『長野陽一の美味しいポートレイト』がある。

キレイな断面にいつも見とれています。ベテランの店員さんとのケーキをめぐるお話も楽しいひとときです。

おじゃましたお店

名前とか。ザバ？　何でザバ？　長年の謎がこの日やっと解けました。もうひとつは「ピーチロール」。きめ細かいしっとりとしたスポンジに生クリームと桃のコンポートを巻いたシンプルなロールケーキ。流行りのトライフルロールと比べたらぐっと少なく見えてしまうフルーツの量が、食べてみるとこれがベストの配分だと気づくのです。

昔ながらの洋菓子屋さんはベースの配合が一緒の店も多く、ともすると似た味に感じることがよくあります。私にとっては雰囲気を楽しむ場所です。ただし珠屋さんは、ケーキひとつひとつが違っている。なつかしくもあり、職人さんの努力が感じられる、奇跡のような店だと思います。

ある時生クリームの脂肪分を変えたら、すぐに常連のお客様に指摘されたと聞きました。「生クリームは軽くしてはだめ」という職人さんの言葉が印象に残ります。お店はこんな風に、お客様と一緒に育っていくものなんだと思いました。

たまやようがしてん
珠屋洋菓子店

☎046-871-2242｜逗子

ランチタイムにはカレーとハヤシライスも食べられる。神奈川県逗子市逗子1-5-8　10:00〜18:00（17:30LO）　不定休　50席　禁煙

カットされた断面がとびきり美しいケーキ。

昔の道具は今や素敵なインテリア。

ショートケーキ420円、エクレア180円。

ケーキメニューは写真つきで。

お店のスタッフは素敵な方ばかり。

プリンアラモード850円も自慢です。

壮観なショーケース。

あまいおやつ

コグマラテ

コグマは韓国語で「さつまいも」。喫茶店やカフェにあったらうれしい、甘くてやさしい秋にぴったりの飲みものです。焼き芋から作るのが断然おいしい！

［ 材料 ］
さつまいも……1本
牛乳、砂糖、はちみつ、ホイップクリーム、
シナモン……それぞれ好みの量

［ 下準備 ］
焼き芋を作る。厚手の鍋かオーブンにオーブン用シートを敷き、洗ったさつまいもを水気をつけたまま置く。オーブンは180度、鍋は蓋をしてごく弱火で、途中一度裏返し1時間ほど焼く。
※焼き時間はサイズによって変わりますが串がすっと入るまで。

［ 作り方 ］
1. 焼き芋を皮ごとフォークで潰して牛乳で好みの濃さにのばし、砂糖やはちみつで甘みをつける。
2. 鍋に入れて弱火にかけ、混ぜながらあたため、カップにざるなどで漉す。皮もぎゅっとおしつけて風味を移す。
3. ホイップクリームを浮かべ、シナモンをふる。

Hanako Lab.

ハナコラボ JOURNAL

【 Vol.013 】

ハナコラボのメンバーは、「新しくてたのしいこと」に敏感です。最新スポットの体験レポートやメンバーの インスタピックアップなど毎日の活動をご紹介します。

photo : Kaori Ouchi (REPORT)　text : Kahoko Nishimura (REPORT), Mariko Uramoto (LOVE THIS!), Shiori Tsuchiya (Insta Pick up)

MONTHLY – REPORT

{ ただいま体験中です }

THEME

ブドウ畑の中のワイナリーへ。

〈メルシャン〉が新たに作ったワイナリーで
旬真っ盛りのブドウ畑を見学しました。

シャトー・メルシャン
椀子ワイナリー

☎0268-75-8790｜長野・上田

今回参加した「椀子プレミアムツアー」は3,000円（税込）で要予約。ツアーに参加しなくても、テイスティングカウンターやショップを楽しめるのも魅力だ。📍長野県上田市長瀬146-2　🕓10:00〜16:30（テイスティングカウンター16:00LO）　🏠11月30日までは無休、以降はHPを参照。www.chateaumercian.com

1. ワイナリーの周りにはブドウ畑が360度広がっている。2. シャルドネのスパークリング「椀子のあわ」での乾杯で、ツアースタート。3. ブドウを選別し、醸造工程に入る作業場も見学できる。4. さまざまな樽が並ぶ樽庫。樽によって風味も変化するそう。5. 今回案内してくれたおもてなしガイドの山田基之さん。6. 広大な敷地だから、土などの環境によって同じ品種でも違う味のブドウができるという。7. プレミアムツアーでは特別にワイン用ブドウを試食。8. ツアーの最後はテイスティング。「お気に入りは『椀子シャルドネ』!」 9. ワインショップでお買い物も。10. ツアーの後に、地元の食材を使ったお弁当1,500円でランチ。

REPORTER

山崎葉子

やまざき・ようこ／メーカー勤務。〈メルシャン〉に出合って、それまで飲めなかったワインが好きになったのは10年ほど前。それ以来、お酒といえばもっぱらワインを選ぶ。

栽培から醸造まで見学できる〈メルシャン〉の新ワイナリー。

長野県上田市に、新しくワイナリーが誕生した。なだらかな丘に広がる約30haもの畑には、8種類のブドウが栽培されている。ワイナリー見学やワインテイスティングができるプレミアムツアーに参加した。

ここは「椀子（まりこ）ヴィンヤード」と名付けられたブドウ畑。その真ん中に9月にオープンしたのが、勝沼、桔梗ヶ原に続く、〈シャトー・メルシャン〉3つ目のワイナリーだ。風が強く乾燥した風土は植物に程よいストレスを与え、ワイン用のブドウ栽培に最適。すでに日本ワインのファンからは注目されていたワイン畑で、ツアーは満員だった。今回体験したのは、〈メルシャン〉をきっかけにワイン好きになったというハナコラボメンバーの山崎葉子さん。普段は入れない畑や醸造施設、樽庫にも、プレミアムツアーなら案内してもらえる。「絶景を見ながらのテイスティングも最高の気分！」（山崎さん）と、ここでしかできない経験になった。

長島えり子 @wcgm358

NEW ITEM

「レペット」のバレエシューズは、もともと愛用していたボルドーのバッグに合わせて購入したそう。この秋ヘビロテ間違いなしのコンビに決定！

山本真衣 @haveaherb

モロッコ料理

日本最大のイスラム教寺院、〈東京ジャーミイ〉で手に入れたクスクスで作ったモロッコ料理。ヘルシーなのにスパイスたっぷりで食べ応えがありそう。

加藤 光 @_hikari_____

秋の訪れ

暦の上では秋の10月、季節外れな汗ばむ日が続く中、花たちはすっかり見頃を迎えて秋の訪れを告げている様子。早く過ごしやすくなって〜〜！

江森 瞳 @htm_emr

100点の作品

美術館巡りが好きな江森さん、100人のアーティストの作品を展示している「ART START UP 100」に出かけたそう。素敵な作品に出会えて大満足！

鎌田 恵 @gourmegu05

サンマルコ広場

現在、ヨーロッパ周遊の旅を満喫中の鎌田さん。ベネチアの名所、サンマルコ広場からの素敵な朝日に思わずうっとりしてしまいます。

LOVE THIS!

北海道グルメ好き・・

農業や酪農がさかんで、魚介類も豊富に獲れる、北海道の魅力的な食について道産子2人が語り合う。

杏衣　北海道グルメといえば王道のスープカレー。お店によってだしが違うから、ラーメン屋さん感覚で自分の好きな店があるのが道産子。

あかり　間違いない！　私も北海道に帰ったら必ず食べに行く。地元の野菜がたっぷり入っているし、スパイスで体も温まるから旅行中の体調管理にも最高のグルメだと思う。あとは海鮮も必食。昼はお寿司、夜は海鮮居酒屋でサッポロクラシックと一緒に味わうのが私のおすすめ。

Akari's Choice

甘党のあかりさんは「北海道の乳製品はミルクが濃厚。雄大な自然の中で食べるジェラートやソフトクリームは至福の味」。飲んだ後の〆パフェも欠かせないとか。

杏衣　私は生牡蠣が特に好き。安い、大きい、おいしい、と三拍子そろってる。学生時代から通ってるすすきのの〈5坪〉はなんと1個150円。帰省中に必ず2回行く。北海道土産なら〈四季彩菜 みき〉の「山わさび醤油漬け」。刺身、肉料理はもちろん、ご飯にのせるだけでもおいしい。

あかり　「マルセイバターサンド」でおなじみの〈六花亭〉の「マルセイアイスサンド」は本店だけで食べられる逸品。ぜひ食べてほしいな！

Ai's Choice

「スープカレーを食べるなら札幌の〈スープカリー 奥芝商店〉がおすすめ」と杏衣さん。海老でだしをとったスープにスパイスが効いて食欲増進！

右・對馬杏衣　つしま・あい／Webディレクター。苫小牧市出身。北海道産クラフトビールにも注目。
左・小竹あかり　こたけ・あかり／会社員。札幌市出身。砂川の菓子店〈北菓楼〉のバウムクーヘンも好き。

楽しかった！

FROM DIRECTOR

日々働く女子が楽しくなる仕掛けを考えています！

Account Name @hanako_lab

Hanako.tokyoで連載中！
#働く女性の背中を押す本。

本屋〈B&B〉のスタッフの木村綾子さんが、「働く女性」のお悩みに合わせて本を処方していく連載「木村綾子の"あなたに効く本、処方します。"」がHanako.tokyoで公開中。さまざまなライフスタイルを確立しているハナコラボがゲストで登場しています！

ハナコラボ JOURNAL

日本橋室町スペシャル

【 Vol.01 】

いま最も注目のエリアといえば、〈コレド室町テラス〉の開業で話題の日本橋室町エリア。「新しくてたのしいこと」に敏感なハナコラボが“ムロホン”の魅力をお届けします。

SPECIAL – REPORT

{ ただいま体験中です }

THEME

日本橋の新名所で吹きガラス体験！

〈誠品生活日本橋〉内にある工房で、本格的な吹きガラスにハナコラボが初挑戦。

＊店舗の許可を得て撮影しています。

都内の商業施設で唯一の吹きガラス体験に挑戦。

この秋、日本橋に誕生した〈コレド室町テラス〉の中でも特に注目を集めている〈誠品生活日本橋〉。日本初出店を果たしたこちらでは、ショッピングやグルメはもちろん、クラフトやハンドメイドなどさまざまなワークショップを体験することができる。

そこで今回は、「東京ガラス工芸研究所」出身の本格的なガラス職人が集まる〈日本橋玻璃工房〉で、ハナコラボメンバーが吹きガラスに挑戦。お皿やグラスなど約10種類の中から何を作るか選べるということで、二人は一輪挿しとハート型の器を作ってみることに。使用できる飾りガラスの色は15色。「どんな色合いにしようか迷いますね」と中島さん。およそ30分間の体験は、先生が優しく丁寧にサポートしてくれるおかげでとてもスムーズ。二人とも初体験ながら、納得のいく作品を完成させることができた。和スイーツカフェを手がける安原さんは「お店の目立つところに飾ります」と大満足。「次はアクセサリー作りにも挑戦したい！」と、二人ともすっかりガラス工芸に魅せられた様子だった。

1.高温に熱したガラスに少しずつ空気を入れていく。徐々に柔らかくなり、風船を膨らますような感覚に。2.膨らませたら、金属のハサミや木板を使って目指す形に整える。3.窯の中の温度はなんと1000℃以上！ 4.吹きガラスのほか、ガラスに好きな模様を彫る「切子」や、ガラス片を熱して作り上げる「アクセサリー作り」の体験も。

にほんばしはりこうぼう
日本橋玻璃工房

☎03-6225-2871｜日本橋

「吹きガラス」体験料は5,000円。冷却に長時間かかるため、完成品の受け取りは翌日以降から。ワークショップはコースによって開催時間が異なるので、電話などで事前に確認を。
東京都中央区日本橋室町3-2-1 コレド室町テラス2F　10:00〜21:00

REPORTER

右・安原伶香

やすはら・れいか／和菓子店〈大三萬年堂〉十三代目、和スイーツプロデューサー。吹きガラス体験は初めて。

左・中島 梓

なかじま・あずさ／会社員を経て、現在はフリーキャスターとして活動。進化し続ける日本橋エリアにワクワク。

MUROHON SHOP LIST

〈コレド室町〉の人気ショップの中からテーマ別で注目店をリストアップ！

interactive shops

THEME

体験型コンテンツが楽しめる3軒。

1

L&Co.（エル アンド コー）

世界にひとつだけのアクセサリーを手作り。

山梨県甲府市に工房を構える人気ジュエリーブランド「L&Co.」が都内初出店。ジュエリーの販売やリフォームのほか、真鍮アクセサリーの製作体験も実施している。熟練の職人のサポートにより自分の手で作り上げたリングやブレスレットは、大切な人へのプレゼントとしても喜ばれること間違いなし。

1.完成したリング。2.約90分で出来上がり、即日持ち帰ることができる。3.シルバーピアスは無料でマット仕上げや燻仕上げに加工が可能。4.手作りするアクセサリーは、ネックレス3種かリングから選ぶ。石のカラーも豊富だ。

DATA 「アクセサリー製作体験」5,000円。平日は先着制、土日のみ予約制。東京都中央区日本橋室町3-2-1 コレド室町テラス2F ☎03-6225-2527 10:00〜21:00

注染（ちゅうせん）手ぬぐい にじゆら 日本橋店

大阪発の手ぬぐい専門店で伝統技法「注染」に挑戦。

明治時代に大阪で生まれた「注染」という伝統技法で染めた手ぬぐいを扱う専門店。日本橋店は染めの工程すべてを行える工房を併設していて、職人によるレクチャーのもと本格的な注染を体験することができる。7色の染料を混ぜ合わせて染めていく様子はまるで塗り絵のようで、大人も子どももつい夢中になってしまう。

1.都内の店舗限定で販売されている手ぬぐい「TOKYO-東京-」1,600円。2.商業施設内の工房で注染を体験できるのは日本橋店のみ。3.個性豊かなデザインの手ぬぐいが並ぶ。

DATA 「注染体験」は約75分で料金4,000円。予約はwebにて受付中。東京都中央区日本橋室町3-2-1 コレド室町テラス2F ☎03-6225-2035 10:00〜21:00

八海山 千年こうじや

酒蔵直営のショップでは日本酒セミナーを！

新潟県南魚沼市の日本酒「八海山」の酒蔵が手がける、米と麹、発酵がコンセプトの店。日本酒と料理のペアリングを楽しめるバーでは、日本酒についてもっと知りたいという要望に応えて「日本酒セミナー」を不定期開催。「八海山」全ラインナップから毎回4種を選び、それぞれの味の特徴やこだわりについて教えている。

1.「麹漬けお刺身3種盛り合わせ」1,000円。2.日本酒はもちろん、麹を使った調味料もそろう。3.日本酒を知り尽くしたスタッフが、気になることについて丁寧に教えてくれる。4.「醤油こうじ」500円。5.「塩麹だれ」600円。

DATA 「日本酒セミナー」参加費1,364円。予約は店頭か電話にて。東京都中央区日本橋室町2-3-1 コレド室町2 1F ☎03-6262-3188 月〜土10:00〜23:00（日祝〜22:00）

photo : Natsumi Kakuto　illustration : Kahoko Nishimura　text : Momoka Oba

※今回掲載の4軒の休業日は、全て施設に準じます。※体験料金やメニューなどは変更になる場合があります。事前に店舗へお問い合わせください。

A day with LUMINE #07

ルミネと、おいしいごほうび

冬の気配を近くに感じるようになった。
気づけば、年末進行に合わせて、
仕事も慌ただしくなっている。
忙しい日々をこなしてやっと迎えた休日、
私はどこにも行かないと決めている。
ソファに座り、手を伸ばした先に
おいしいお菓子を用意しておくだけ。
こうやって自分を思い切り甘やかす。
話題の場所に行ったり、
友人とショッピングを楽しむことが
楽しい休日だと思いがちだけれど
そんな特別なことをしなくたって
甘いものがそばにあるささやかな時間が
気持ちを満たしてくれることを
私はずいぶん前から知っているのだ。

16:30

photo : Wakana Baba　styling : Tomoe Ito　text : Mariko Uramoto

えんなり

JR新宿駅構内に全国の人気和菓子店3軒が期間限定で登場。11月15日までは奈良県吉野町の〈柿の専門 いしい〉が出店。富有柿を乾燥させ、しんなり食感と優しい甘さが味わえる「柿日和」(手前)、干し柿に栗餡を詰めた「郷愁の柿」(奥)、煮詰めた柿に柚子の風味を加えた特製餡の「柿もなか」(左) など、柿の風味を生かした商品が多数。東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-55 ニュウマン新宿2F エキナカ　☎03-5357-7683
8:30〜21:30 (土日祝〜21:00)　休みは施設休館日に準ずる

ドリンキングガール

帰宅後に飲むレモンサワーは、仕事の充実感を盛り上げるから不思議だ。
時に、夜のジンはセンチメンタルな私をより感傷的な気分へと誘う。
一杯のお酒は、毎日をちょっとだけ盛り上げるスパイスなんだ。
いい時間に、おいしいお酒を。スパイスがきいた日々を過ごしたいから。

photo : Yusuke Abe (YARD)　model : Sawa Nimura
photo : Chihiro Oshima(food),Hiromi Kurokawa(bottle)
styling : Shinya Watanabe(Koa Hole inc)　prop : Mayumi Okamoto
hair & make : Yoshikazu Miyamoto(BE NATURAL)　food coordination : Tetsuya Tateishi
recipe : Hidesue Yamada(and recipe)　text : Ami Hanashima
special thanks : TANAKAYA

「ただいま」の一杯は、
最高だ。

P.115・コート80,000円、その他スタイリスト私物／P.116・シャツ25,000円（全てsemoh｜ビューローウエヤマ ☎03-6451-0705）

玉ねぎ酢みそのバーニャカウダー

WITH IT!

レモンサワーに、みその風味がマッチ。

シンプルかつ野菜の旨味を引き出すたれは作りおきが可能。帰ってすぐにレモンサワーを楽しみたい人にはおすすめ。その日の気分で選んだ野菜を手早く切れば、最高のおつまみが完成！

【材料】きゅうり 1/2本、大根 50g、にんじん 1/4本、セロリ 1/4本、玉ねぎ 1/4個、ごま油 大さじ2　A〔すりごま 大さじ1、みそ 大さじ1、砂糖 小さじ1/2、レモン汁 1/2個分〕

【作り方】1.玉ねぎをみじん切りにする。きゅうり、にんじん、大根、セロリはスティック状に切る。2.フライパンに玉ねぎとごま油を入れて弱火で香りを出し、Aを入れてよく混ぜる。3.1のスティック状の野菜と2を器に盛り付ける。

より一層盛り上がる、レモンサワーに注目！

再評価される偉大なる"定番"レモンサワー。自宅でおいしく楽しめる3缶と好みで楽しむための焼酎をピックアップ。

レモン・ザ・リッチ

徹底的にレモンの味にこだわり、レモンオイル・果皮・パルプ分を含む果汁を使用した「プロフェッショナルスクィーズ」の原料果汁を使用。「濃い味ドライレモン」「濃い味レモン」「濃い味ビターレモン」の3種展開。350㎖ 150円（サッポロ）

焼酎ハイボール レモン

チューハイは昭和20年代の東京で"焼酎ハイボール（酎ハイ）"として生まれたとされており、その元祖チューハイの味わいを追求したキレ味爽快な辛口チューハイ。ほかに6種展開。糖質、甘味料、プリン体はすべてゼロ。350㎖ 141円（宝酒造）

贅沢搾り レモン

レモンまるごと1個分（レモン1個あたり150gとして計上）の果汁を使用しており、清涼感に加えてしっかりとした果汁感が味わえる。「贅沢搾り」シリーズには、レモンのほかに、「洋なし」など5つのフレーバーが。350㎖ 141円（アサヒビール）

檸檬 徹宵

LAの国際大会で5年連続ゴールドメダルを受賞した芋焼酎「徹宵」をベースに、シチリア産のレモンをブレンド。冷やした「檸檬 徹宵」を1：3のソーダ割に。簡単に果実感たっぷりのレモンサワーが味わえる。500㎖ 1,200円（恒松酒造）

隠し蔵

自分好みのレモンサワーを作るなら、樽で貯蔵熟成させた麦焼酎で。厳選した大麦を白麹で仕込み、減圧蒸留。マイルドでなめらかな飲み口で、ほのかな甘みも感じられる焼酎は、25年間も愛される定番商品。720㎖ 1,102円（濱田酒造）

普段づかいにもパーティにも。日本酒をスパークリングで！

リーズナブルなものも多いスパークリング日本酒は、食事に合うのでシーンを選ばないのも魅力。

澪（みお） DRY

米と米麹から生み出される、ほのかな甘みとほどよい酸味が味わえるスパークリング清酒。アルコール度数5%で、気軽に飲みやすい仕上がり。爽やかでドライな味わいの中に、りんごを思わせる風味が。300㎖ 475円（宝酒造）

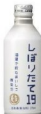
獺祭（だっさい） 純米吟醸スパークリング45

日本国内のみならず、世界的にその名が知られる「獺祭」のスパークリングタイプ。純米大吟醸だからこその華やかに広がる香り、山田錦に由来する米の甘みが魅力。パーティシーンにも最適。360㎖ 930円（旭酒造）

発泡にごり酒 八海山

爽やかな酸味が感じられ、すっきりした後味で飲みやすい発泡にごり酒。おすすめは食前酒としての楽しみ方だが、その飲み口と後味から濃厚な味付けの料理にも合わせやすい。果物と一緒でも。360㎖ 935円（八海山）

しぼりたて19% 微発泡

しぼりたての日本酒にわずかな炭酸ガスを含ませ、酒蔵でしか飲めないおいしさを再現。コクのある味わいが魅力。アルコール度数は19%と高めだが、270㎖の小さなボトル缶なので、手軽に楽しめる。270㎖ 400円（大関）

WiWi スパークリング純米吟醸酒

ワイン酵母で仕込んだ新感覚のスパークリングの日本酒は、白ワインのようなフルーティな爽やかさと優しい甘みが楽しめる。アルコール度数も低いので、日本酒初心者やワイン好きにもおすすめ。270㎖ 580円（高野酒造）

［豚肉とクレソンの焼きうどん］

WITH IT!

クレソンの風味が利いた大人の焼きうどん。

日本酒と相性のよい豚肉もさることながら、実はアクセントとして利いているのは黒こしょう。スパークリング日本酒を料理酒として使えば、より相性のいい一皿に仕上がる。

【材料】豚こま肉 40g、クレソン 1/2束、長ねぎ 1/4本、サラダ油 大さじ1と1/2、うどん（冷凍）1玉　A〔塩 小さじ1/4、オイスターソース 小さじ1/2、日本酒 大さじ2、黒こしょう 適量（たっぷり入れるのがおすすめ）〕

【作り方】1.クレソンは2等分に切り、長ねぎは斜めに切る。2.フライパンにサラダ油をひき、長ねぎを入れて弱火で焦げる直前までじっくり炒め、豚肉を加える。3.中火にして、クレソンと、レンジで解凍したうどんを加え、Aを入れて炒める。

豊かな食卓とは、
皿の数じゃない。

シャツ25,000円（semoh｜ビューローウエヤマ ☎03-6451-0705）

パン、野菜、くだもの、抹茶ハイ。
わたしの買い物常連アイテム。

これから大ブレイクの兆し。“普段づかい”の抹茶ハイを自宅で。

最近、国内のみならず世界的にも注目され始めている抹茶。その背景から、同様にブームの兆しをみせているのが“抹茶ハイ”。宝酒造の「極上抹茶ハイ」シリーズの登場で、自宅でもその注目のお酒を楽しめるようになった。独自の技術により、本格的な抹茶の風味と色調を維持でき、着色料不使用を実現。また、樽貯蔵熟成焼酎を使用しているから飽きのこない味わい。まさに“普段づかい”したい抹茶ハイは豊富なラインナップで展開中！

極上抹茶ハイ　〈濃い宇治抹茶〉

商品名のとおり、濃厚な味わいが楽しめる一本。飲食店で飲むようなスペシャルな味を自宅でも楽しめる。350mℓ 178円

極上抹茶ハイ　〈宇治抹茶〉

すっきりと抹茶の味を楽しめるタイプ。和食のみならず、一緒に合わせる食事の種類を問わないすぐれもの。350mℓ 153円

極上抹茶ハイ　〈抹茶レモン〉

抹茶はもちろん、レモンの風味がアクセントとして香るこちらの商品は、ライトで爽快な飲み心地で飲みやすい逸品。350mℓ 153円

極上抹茶ハイの素（もと）　宇治抹茶

アルコール度数25％の“極上抹茶ハイの素”は、水で割って楽しむ。水の量を調整すれば、自分好みの濃さの抹茶ハイを自宅で堪能することができる。360mℓ 578円

マグロとカシューナッツのミントお醤油和え

WITH IT!

さわやかな風味が抹茶の味を引き立てる。

意外にも抹茶とミントの風味は好相性。普段のお刺身を抹茶ハイボールに合わせてアレンジした一品。マグロのかわりに白身魚を使用する場合は、薄口醤油を使うのがおすすめ！

【材料】 マグロの刺身 80g、ミント 5枚、カシューナッツ 6粒、醤油 大さじ1、みりん 小さじ1、オリーブオイル 小さじ1

【作り方】 1.小さめの耐熱容器にみりんを入れて、600Wの電子レンジで30秒加熱し、アルコールを飛ばす。2.1の粗熱が取れたら、醤油とオリーブオイルを入れてよく混ぜる。3.ボウルに、マグロの刺身、カシューナッツ、ミントをちぎりながら入れて、2で和えたら、器に盛り付ける。

問い合わせ先：宝ホールディングスお客様相談室
☎075-241-5111　https://www.takarashuzo.co.jp/products/soft_alcohol/gokujo_matcha_hi/

飲むために作るのか
作るために飲むのか。

百花繚乱のクラフトビール。お気に入りの一本を見つけて。

キャラクターが際立つクラフトビールが
国内外問わず、続々と登場中！
自分好みの銘柄を探すのも楽しみのひとつ。

水曜日のネコ

ベルギー生まれの「ベルジャン・ホワイトエール」というスタイルのクラフトビール。大麦と小麦の両方を使っているのが特徴。青リンゴのようなフルーティな香りと、ほのかなハーブ感が魅力。350㎖ 267円（ヤッホーブルーイング）

COEDO

数々の国際大会で受賞したジャパニーズクラフトビール。シトラスを思わせるアロマホップが香る、写真のセッション・IPA「毬花-Marihana-」をはじめ日本の伝統色の名前がつけられた6つの商品を展開。333㎖ 267円〜（コエドブルワリー）

スプリングバレーブルワリー

「ビール通をうならせ、ビールが苦手な人もおいしく飲める」ことを目指した"新次元"のクラフトビール。ゆずや山椒といった和素材を使った、写真のホワイトビールタイプの「Daydream」含め、6種類がある。330㎖ 360円（キリンビール）

ニット65,000円、スカート39,000円（共にHarikae ☎03-4296-7925）

簡単に作れる保存系おつまみ。

ビールの炭酸と相まって、一緒に食べるとチーズとみその香りがおいしく広がる。冷蔵庫で1週間ほど保存できる、お酒好きの強い味方。
【材料】 プロセスチーズ 80g　A〔みそ 大さじ3、醤油 大さじ1、砂糖 大さじ1/2、ゆずこしょう 少々〕
【作り方】 1.保存容器にAを入れて混ぜる。2.プロセスチーズを1㎝の角切りにして、1に一晩漬ける。

WITH IT!

ゆずこしょうみそ漬けチーズ

リヴィジョン

ここ数年流行している、濁りがありアロマフレーバーの強い「ニューイングランドスタイルIPA」。パイナップルやマンゴーなどを感じるトロピカルな味わい。豊かな甘さとホップの苦味がバランスよく共存。473㎖ 889円（オワイヒー｜田中屋）

ヴァイスストロベリー

乳酸菌由来の酸味がある小麦のビール「ベルリナー・ヴァイセ」。これはドイツ発祥のスタイルだが、ここにシロップを入れて飲みやすくアレンジ。ストロベリーフレーバーの一本。473㎖ 954円（ワイルドバレルブルワリー｜田中屋）

※「田中屋」というクレジットがある商品に関しては、同店での販売価格を表記しています。
田中屋 東京都豊島区目白3-4-14

ハイクオリティで大満足の
日本ワインをクローズアップ。

ぶどうの生産もワインの醸造も
国内で行っている日本ワイン。
コスパの高い5本をご紹介。

セレーヌ・テール・ド・ヨイチ

フランスの超一流のワイナリーで栽培・醸造に携わり、高級レストランのソムリエとしての経歴も持つ醸造家による一本。豊かな果実味と骨太なミネラルが感じられ、酸と甘味のバランスも◎ 750㎖ 3,700円（平川ワイナリー｜田中屋）

グランポレール 岡山 マスカットベーリーA〈樽熟成〉

ぶどう栽培で有名な岡山県井原市の完熟マスカットベーリーAを使用した、県を代表するワインの一つ。オーク樽で熟成させたブラックベリーを想わせる香りと、余韻あるまろやかな味わいは、ワイン好きも納得。750㎖ 1,800円（サッポロ）

日本のあわ マスカット・ベーリーA ロゼ

淡いピンクの美しい色合いが印象的なロゼのスパークリングワイン。イチゴなどベリー系の果実の華やかな香りが特徴の山梨県産マスカット・ベーリーAを使用している。きめ細やかな泡立ちが心地よい。720㎖ 2,160円（メルシャン）

ニット65,000円、スカート39,000円（共にHarikae ☎03-4296-7925）

彼とワイン一本分、何を話そう。

ワインの種類を選ばない一皿。

キャベツを焼くと出てくる香りと甘みは、白にも赤にもロゼにもよく合う。たくさん作って、彼や仲間とシェアしながらワインを楽しんで。

【材料】 キャベツ 1/4玉、玉ねぎ 1/2個、ソーセージ 4本、オリーブオイル 大さじ1、粒マスタード 適量、パセリ 適量　A〔水 300㎖、白ワイン 大さじ2、塩 小さじ1、白こしょう 少々、ローリエ 1枚〕

【作り方】 1.キャベツと玉ねぎは8等分のくし形切りにする。パセリはみじん切りにする。2.フライパンにオリーブオイルをひき、キャベツを焼き色がしっかりつくように両面焼く。3.2に玉ねぎとAを入れて、ふたをして弱火で10分煮る。4.ソーセージを加えてさらに5分煮る。5.器に盛り付け、粒マスタードとパセリを添える。

WITH IT!

［ 焼きキャベツのポトフ ］

農民ロッソ

ワインの王様・ボルドーに憧れ、良いぶどうを厳選し造られた。樽熟の甘い香りが楽しめる。焼き鳥（たれ）やローストポーク、ピザなどの程よくコクのある料理との相性が良い。750㎖ 2,150円（ココ・ファーム・ワイナリー｜田中屋）

まるき甲州

山梨県にある、現存する日本最古のワイナリーで造られた白ワイン。軽やかな柑橘系の香りとさわやかな酸味が印象的。やさしい果実の甘みも感じられ、魚料理や和惣菜と楽しむのがおすすめ。750㎖ 1,500円（まるき葡萄酒｜田中屋）

空を見上げる余裕は
一杯のジンから。

トレンドとなりつつある
ジンはラインナップも豊富。

盛り上がりをみせる、ボタニカルな香りが特徴のジン。海外のみならず日本のおいしいジンを気軽に自宅で！

サントリー　ROKU

世界的にクラフトジンが広がる中、6種のボタニカル素材と洗練されたデザインで日本スタイルを表現。伝統的なジンの味に、ほのかに香るお茶の風味と山椒のスパイシーさがクセに。700㎖ 4,000円（サントリースピリッツ）

MONKEY 47 DRY GIN

ジンブームの火付け役。47種のボタニカル素材の香りが調和した中に際立つシトラスと、ほのかに感じられるクランベリーの香りが特徴。様々なカクテルで。500㎖ 6,300円 ※参考価格（ペルノ・リカール・ジャパン）

ナプエ

フィンランドで生産され、2015年に「ジントニックのための世界最高のジン」として表彰された、ライ麦ベースのジン。キレの良い、洗練されたボタニカルフレーバーが味わえる。500㎖ 3,750円（キュロ蒸留所｜田中屋）

ル・ジン クリスチャン・ドルーアン

ローズの香りがしてエレガント。30種類ものリンゴをベースにし、ジュニパーベリーはじめ8種類のアロマを別々に漬け込み個々に蒸留後、ブレンド。700㎖ 2,900円（カルヴァドス・クリスチャン・ドルーアン社｜田中屋）

ボビーズ スキーダム ドライ ジン

ジュニパー・ジン発祥の地とされる、オランダのスキーダム産。強烈なレモングラスのフレーバー。土台がしっかりしており、リフレッシュ時にベストなアッパー系のジン。700㎖ 4,450円（ハーマンヤンセン社｜田中屋）

WITH IT!

揚げたてワンタンをジンと一緒に。

ボタニカル素材の風味が強いジンは、ベトナム料理をはじめとしたエスニックによく合う。むきえびの代わりに、お好みでほたてや鶏肉などを包んでもおいしく仕上がるのでトライを。

【材料】 むきえび 100g、玉ねぎ 1/8個、ワンタンの皮 10枚、パクチー 2株、レモン 1/8個、サラダ油 大さじ4　A〔塩 小さじ1/4、白こしょう 少々、ごま油 小さじ1/2〕

【作り方】 1.むきえびと玉ねぎをみじん切りにする。2.ボウルに1とAを入れて粘り気が出るまで混ぜる。3.ワンタンの皮に2をのせて、三角形に包む。4.フライパンに多めのサラダ油をひき、3を入れて、中火で両面を焼く。パクチーを食べやすく切ってワンタンとともに盛り付け、レモンを添える。

パーカ26,000円（UNDECORATED ☎03-3794-4037）／
パンツ28,000円（muller of yoshiokubo ☎03-3794-4037）

仁村紗和　にむら・さわ／女優。11月15日全国公開の映画『地獄少女』に南條遥役で出演。写真集『てらふら』が好評発売中。来年には映画『シライサン』（2020年1月10日公開）も控えている。

老舗から新世代の一本まで、ビギナーもぜひトライを。

ウィスキーやバーボンも手頃でおいしいものが多数。
ハマること間違いなしのラインナップはこちら。

キングスカウンティバーボン

小規模な蒸留所が次々とでき始めたときのパイオニア的存在。現在でも多くのファンに支持される。舌の肥えたグルマンたちが集まるNYならではの、都会的な洗練された一本。200㎖ 3,150円（キングスカウンティ｜田中屋）

Maker's Mark

綺麗な琥珀色からは、オレンジ、バニラ、ハチミツの甘い香りがしなやかに。香りとともに広がる優しい口当たりは、使用する冬小麦の最大の特徴が活きている。ハイボールでも。700㎖ 2,800円（サントリースピリッツ）

モンキーショルダー

英国では肩より高いところにスコップを上げる工程は禁止。やりすぎると「モンキーショルダー」という職業病に。その名を冠するウィスキーは手作りにこだわる逸品。700㎖ 3,000円（ウィリアム・グラント社｜田中屋）

アバフェルディ 12年

スコットランドの中央部にあるアバフェルディ、日本でいうと軽井沢のような場所で造られたウィスキーは、はちみつのような甘い香りが味わえ軽やか。ウィスキービギナー向け。700㎖ 3,500円（バカルディ｜田中屋）

ジョニーウォーカー ア ソング オブ アイス

爽やかな草の香りの中に、バニラやフルーツを感じさせる香りが印象的。人気ドラマ『ゲーム・オブ・スローンズ』の原作『氷と炎の歌』をイメージしてパッケージと中身を開発。数量限定販売。700㎖ 3,140円（キリンビール）

クリームチーズ いぶりがっこサンド

WITH IT!

重層的な味わいが楽しい一品。

似た香りのものは相性がよく、いぶりがっことウィスキーはどちらもスモーキーでベストマッチ。クリームチーズとコンビーフの濃厚な味に、洋梨のフルーティな風味が利いていて◎

【材料】 クリームチーズ 40g、いぶりがっこ 8g、コンビーフ 8g、洋梨（りんごでも可）薄切り2枚、クラッカー 4枚（長方形）

【作り方】 **1.** いぶりがっこを千切りにする。**2.** クラッカーにクリームチーズ、いぶりがっこ、コンビーフ、洋梨の順にのせ、最後にクラッカーで挟む。

パーカ26,000円（UNDECORATED ☎03-3794-4037）／
パンツ28,000円（muller of yoshiokubo ☎03-3794-4037）

頑張った、私。
一日の最後は、
おいしいお酒とマカロンで。

素材と製法にこだわる「奏Kanade」を〈ピエール・エルメ・パリ〉のマカロンと。
ピンクは「アンフィニマン ローズ」、イエローは「アンフィニマン シトロン」、
グリーンは「アンフィニマン ピスターシュ」各324円。

WITH IT!

[クリームチーズボール]

好みのリキュールをかけて食べても。

甘みや香りの"刺激"がカクテルに深みをプラス。4色で目にも楽しい！ 上から時計回りに、アーモンド、グラニュー糖、レーズン、黒こしょう。
【材料】クリームチーズ 40g A（グラニュー糖 小さじ2、レーズン 10粒、アーモンド 3粒、黒こしょう 適量）
【作り方】1.レーズンとアーモンドをみじん切りにしておく。2.クリームチーズをティースプーンですくい取り、手で丸める。3.小さいお皿にAの材料をそれぞれ入れ、2にまぶす。

シンプルなレシピで楽しめるカクテルを「奏Kanade」で。

奏Kanade 抹茶

京都宇治産の抹茶と玉露を贅沢に漬け込んだ浸漬酒を使用した「抹茶」は、茶葉の個性が抽出されており、お茶の香りや深みのある味わいを十分に堪能することができる逸品。「奏Kanade」白桃、柚子、抹茶 各700mℓ2,000円

シェカラート

抹茶の甘みを楽しめるカクテルを自宅で。
【材料】奏Kanade 抹茶50mℓ、ジャパニーズクラフトウォッカHAKU 10mℓ（冷蔵庫で冷やしたものを使うのがおすすめ）、フレッシュレモンジュース5mℓ
【作り方】シェーカーに材料と氷を入れてシェイクし、グラスに注ぐ。

奏Kanade 柚子

和素材の特性を生かした、厚みや余韻のある味わいが楽しめるのも「奏Kanade」の特徴。「柚子」は、国産柚子のフレーバーや香りを最大限抽出した3種類の原料酒と柚子果汁をブレンド。爽やかな香りと、果皮由来のほのかな苦味が魅力。

ジントニック

柚子が香るジントニックは爽快な一杯。
【材料】奏Kanade 柚子10mℓ、ジャパニーズクラフトジンROKU 40mℓ、トニックウォーター70mℓ、ソーダ30mℓ、レモン1/8個
【作り方】グラスにレモンを搾り入れた後、氷を入れる。その他の材料をグラスに入れ、ステアする。

奏Kanade 白桃

サントリーが100年にわたり培ってきた浸漬や蒸留の技術を駆使したジャパニーズクラフトリキュール「奏Kanade」。「白桃」は国産100%の白桃をまるごと漬けた浸漬酒と白桃果汁をブレンド。豊かな香りと清涼感のある甘みが味わえる。

スクリュードライバー

相性抜群の白桃とオレンジの組み合わせ。上の写真のようにマカロンと合わせても。
【材料】奏Kanade 白桃10mℓ、ジャパニーズクラフトウォッカHAKU 40mℓ、フレッシュオレンジジュース90mℓ
【作り方】材料と氷をグラスに入れ、ステアする。

問い合わせ先：サントリーお客様センター ☎0120-139-310 https://www.suntory.co.jp/

INFORMATION

アルガンとローズの待望の出会いで
毎日のお手入れにベストな処方が誕生

オーガニック認証オイル「ビオオイル アルガンオイル ローズ」（50㎖、3,700円）が11月6日（水）に数量限定発売。必須脂肪酸やステロール、ビタミンEなど、美容成分が豊富なアルガンオイルに、ダマスクローズのエッセンシャルオイル（ダマスクバラ花油）をブレンド。保水力に優れ、乾燥肌やエイジングケア※にもお勧めのアイテムです。ナチュラルローズの香りで、使うたびに華やかな気分に。㉄メルヴィータジャポン カスタマーサービス☎03･5210･5723　https://jp.melvita.com/

※年齢に応じたお手入れのこと

80年代のアイドル「親衛隊」の少年たちの
心震える、純度100%の青春小説

高崎卓馬著「オートリバース」（四六判並製 240ページ、1400円）が発売中。揃いのはっぴにはちまき姿で駆けつけ、独自の「コール」で盛り上げる私設ファンクラブで、“不良”の少年たちが集う場所でもあった当時の「親衛隊」。80年代に親衛隊をしていた少年たちとの交流を小泉今日子さんや周辺の当事者に取材した、“居場所”を見つけた少年たちの、心震えるとっておきの青春小説です。80年代をリアルに知る世代にも、もっと若い世代にもおすすめ。㉄中央公論新社☎03･5299･1890

〈KOBAKO〉10周年記念限定コレクション
すべてのキレイは、鏡からはじまる。

“A Series of Pink” 第3弾「コスメティックミラーセット ピンク」（5,000円）が11月6日（水）に数量限定発売。「コスメティックミラー」は、平澤まりこ氏のイラストレーションをあしらった、約10倍拡大鏡＆LEDライト付等倍鏡。〈KOBAKO〉のお花のアイコンの中にクリスマスらしい星モチーフなどが描かれた、3年ぶりの限定デザインです。ミラーをスマートに収納できる、限定アイテムの「ポーチ」とのセット。㉄貝印 お客様相談室0120･016･410　http://www.kobako.com

※単4形アルカリ乾電池1本（別売）

ウーロン茶＋豆乳の組み合わせが新しい
爽やかな花のような甘い香りの豆乳飲料

「豆乳飲料 花香（ファンシャン）ウーロンティ」（200㎖、90円）が新発売。台湾ティーカフェが続々と進出し、タピオカミルクティーブームが起こる中、ウーロン茶と豆乳を組み合わせた新しい飲料の登場です。今までにない意外な組み合わせながらも、一度飲めば、透き通るような爽やかさと花のような甘い香りに納得。中華の力強さを持ちながら、台湾の客家花布（はっかはなぬの）モチーフの柄を取り入れた華やかなパッケージ。㉄マルサンアイ☎0120･92･2503　https://www.marusanai.co.jp/

※表示価格は希望小売価格

甘み豊かでふっくらとした新米が味わえる
「象印食堂」全国4カ所で期間限定オープン

最高級モデルの圧力IH炊飯ジャー「炎舞炊き」で炊き上げたごはんが体験できる「象印食堂」が、11月3日（日）まで東京・表参道にオープン（11時〜16時）。3種類のごはんを食べ比べできる、旬の食材をふんだんに使用した「炎舞炊き御膳」（税込1,000円、売り切れ次第閉店）を1日150食限定で提供します。また、札幌・名古屋・博多でも、現地の飲食店とコラボした「象印食堂」を11日（月）から10日間限定で実施。ご当地限定メニューも。㉄象印マホービン☎0120･345135

※ごはんの食べ比べは東京・表参道の「象印食堂」限定。

イラストレーター山手澄香×アイフルホーム
オリジナルカレンダーを10名にプレゼント

「EYEFUL HOME CALENDAR 2020」を手がけるのは、女性に人気の山手澄香さん。リビングやキッチン、ダイニングにもなじむよう、優しい風合いのタッチです。縦420㎜×横267㎜、フルカラー／13ページ（表紙含む）／壁掛け。葉書に郵便番号、住所、年齢、電話番号を明記の上〒103-0027東京都中央区日本橋2-2-10日本橋南郵便局 局留め アイフルホーム カレンダープレゼントHN係へ。12月2日（月）消印有効。㉄アイフルホーム☎03･5626･8251　http://www.eyefulhome.jp/

※非売品、1,500円相当

“あんこ”の素晴らしさを再発見
どこか懐かしいけど新しい「あんこ博覧会」

11月20日（水）〜25日（月）の期間、日本橋三越本店 本館7階催物会場で、あんこの多彩な美味しさや美しさが楽しめる「あんこ博覧会」を開催。王道の最中や大福などのほか、今までのあんこのイメージを覆す洋菓子のようなボンボンスタイルの羊羹や新感覚のどら焼きなど、あんこの新しい可能性を紹介します。好みのあんこが選べる「あんこスタンド」や制作実演、和菓子と日本酒が楽しめる企画なども。東京製菓学校のブースも初登場します。㉄日本橋三越本店☎03･3241･3311

写真：〈和ティスリー 神戸鳳月堂〉BONBON STYLE羊羹

イタリアマンマの家庭の味を再現した
安心、安全、愛情の詰まったパスタソース

フリーマガジン「イタリア好き」とタイアップした、マンマのパスタソースシリーズが発売。余計なものを加えず、マンマたちの作り方同様に良質の素材を時間と手間を惜しまず調理しています。トマトの味とオリーブオイルの香りが楽しめる「トマトソース」と、オレガノが香る「マグロのラグーソース」、エクストラバージンオリーブオイルベースの「キャベツとサルシッチャ（ソーセージ）のソース」。各150g、400円。㉄エム・シーシー食品☎0570･014925　http://www.mccfoods.co.jp/

身体に優しくエシカルな焼き菓子
「BLOCK natural SABLÉ」販売

「BLOCK natural ice cream」より、ヘルシーでエシカルな「BLOCK natural SABLÉ」（1,852円）が登場。製造は、岡山市の就労継続支援A型事業所。素朴なサブレ生地には、安心・安全な国産のものを使用。てんさい糖のカリカリの香ばしい食感がアクセントになる優しい味わい。可愛いパッケージで手土産にも！イオンモール岡山店、公式通販サイト（https://www.rakuten.co.jp/blocknaturalicecream/）で販売。㉄ストライプインターナショナル☎086･235･3337

応募の際は、郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記してください。掲載されているプレゼント情報は、提供各社が実施しているものです。皆様の個人情報などの応募情報については、提供各社にて管理されます。

#名古屋

ユニティヨガ

Unity Yoga

◆体験レッスン ¥1,650

レッスンは朝から夜まで広く組まれているので仕事前や買い物ついでにと自分のペースで空いている時間に通えます。疲れた身体を癒やしながら、しなやかボディを目指して。

美しく、ヘルシーに。ヨガで心と身体を磨く

窓から明るい光が差し込む開放感溢れるスタジオにはたくさんのグリーンが飾られ、清々しくて心地良い。スタジオ内は常温なので無理せず気持ちよく身体を動かせるのもポイント。レッスンは初心者レベルから本格派まで幅広く、マタニティ・産後ヨガなど様々なクラスから選べます。身体が硬いと一歩踏み出せなかった人も大丈夫！スキルに合わせて丁寧に指導してくれるので気軽に通ってみましょう。

名古屋市中区大須3-30-60 6F ☎090-9815-5533 ㊡木曜 ㊋「上前津駅」より徒歩2分 @unity_yoga_nagoya yoga-unity.com （ユニティヨガで検索）

#全国

ワイエムシーメディカルトレーナーズスクール

YMCメディカルトレーナーズスクール

◆ヨガ養成コース ¥318,000〜

大阪や福岡など全国6都市に展開。「ヨガインストラクター養成コース」や「脳育ベビー」¥100,000〜などライフステージに合わせて選べる豊富なカレッジで、幅広い知識と技術を取得！

"好き"を仕事に！手に職をつけてこれからは自由に働く！

豊富な講座数と充実のカリキュラムが好評の健康の総合スクール。注目の集まるヨガインストラクターや育児にも活かせる脳育ベビーマッサージといった講座が特に人気です。月々¥5,000〜、週1回から受講できるので、働きながら自分のペースで資格取得（民間資格）が可能だとか。初心者も安心です。自宅開業やフリーランスやダブルワーク…可能性が広がる資格で、将来をデザインしてみて。

東京都新宿区西新宿1-22-2 4F 0120-72-9215 ㊢9:30〜21:30（土・日・祝〜19:00） ㊋「新宿駅」南口より徒歩5分 （YMC スクールで検索）

"好き"や趣味をもっと楽しく
セカンドキャリアも見据えて

• Women Update College •

#全国

ロイブ

lolve

◆月4回会員 ¥8,470〜

世界よ、これが日本のヨガだ。スモーヨガ、デビュー

全国61店舗を展開する〈loIve〉に、オリジナルレッスンが新登場！LAやNYで先行公開され、絶賛のこちら。四股のポーズでコアを鍛え、体のバランスを整えて発汗効果の高い動きを実践。運動が続かない方も、これならきつくても楽しく続けられます。

東京都中央区銀座4-3-1 並木館10F ☎0570-666-969 hotyoga-loive.com/special/sumo-yoga ■全国61店舗で受講可能 （sumo yogaで検索）

定番のホットヨガの他、暗闇エクササイズ「Beat Drum Diet」など、楽しくカラダを動かせるプログラムが充実。

#茨城

しゅり

珠里 Poko認定校

◆体験アレンジ ¥1,500〜

植物の自然な香りとヒーリングメッセージで心の癒しを

オーストラリアの先住民"アボリジナル"が太古から使用していたお花を加工した「プリザーブドワイルドフラワー」。それぞれがメッセージを持っているお花に触れ、自然な香りに心も体もリラックス！プライベートサロンならではの上質なひとときを。

つくば市稲岡492-3 ☎090-1854-1131 ㊢10:00〜18:00 @hana_shuri shurimorinotane.wixsite.com/shuri （珠里 フラワーで検索）

特別割引受付中！入会登録料が無料、さらに受講料（25単位）を1割引きの¥257,400で！（2019.12.28迄）

#南千住

イチゴ・イチエ

ichigo_ichie

◆体験レッスン 120分 ¥3,182〜

休日を華やかに彩るプリザーブドフラワー

作りたいアレンジが自由にリクエストできるプリザーブドフラワーサロン。小原流いけばなの知識を活かした独創的なアレンジが特徴で、1組2名限定のレッスンはきめ細やかで丁寧なレクチャーが大好評。土日中心の開催なので休日の趣味にオススメ。

荒川区南千住8-8 ☎090-2726-1480 @ichigo_ichie_tokyo ichigo-ichie-tokyo.shopinfo.jp （ichigo_ichie ハンドメイドで検索）

プレゼントボックスやフォトフレームの他に季節のお花を使ったアレンジも人気。アロマワックス講座も開催中。

#恵比寿

えびすアミティエ

恵比寿アミティエ

◆体験レッスン ¥4,400

美しいお花を閉じ込める新クラフト・インアリウム

フラワーアレンジやハーバリウム等の教室として人気の〈恵比寿アミティエ〉が新レッスン「インアリウム」を開始。専用のレジンを使って花や木の実たちを美しいまま保管する注目の技術が学べます。心ときめくアートな作品作りに挑戦して女子力伸ばして。

渋谷区東3-24-9 303 ☎090-9962-0659 ㊡火〜土 10:00〜18:00 ㊋「恵比寿駅」より徒歩3分 ［LINE］@ebiami ebamitie.com （恵比寿アミティエで検索）

深く学びたい人は「インアリウム・クリエーターコース」¥31,900を。LINEによる通信レッスンも可能。

かいがじゅんれい
絵画巡礼

◆西洋美術史オンライン講座 ¥26,180〜

パリの旅行情報サイト「メルシーパリ.ネット」も運営する内田さんならではの充実したコンテンツや構成力が人気の秘密。好きなときに自分のペースで受講できるのも嬉しい。

おうちで美術体験。知的な女子は絵画の秘密を知っている

パリや西洋美術史への深い造詣から「ルーブルの魔女」とも呼ばれる内田ユミさん主催のオンライン講座。月1回配信する西洋美術史セミナーの映像に加え、毎日メルマガにて今日の絵画や思わずクスッとなるコラムを配信。絵画の秘密や歴史を無理なく学べて、知れば知るほど実感できる"観る"喜び。なんとなく眺めるだけだった美術館巡りをそろそろアップデートしてみて。詳細はWEBをCheck！

Office Merci　埼玉県川口市芝園町3番　070-6486-2427　info@merci-paris.net　www.merci-paris.net/kaigajunrei.html　（絵画巡礼で検索）

キラリ
Kirari 西宮

◆月4回会員 ¥5,200〜

西宮店では、頑張るママに自分だけの時間を過ごしてほしいとキッズルームを完備。保育士や子育てママによる託児サービス（有料）も行っているのでご安心を。

もっと綺麗に、健康に！女性の思いを実現した自分磨きスタジオ

NYのオールドカフェをイメージした〈Kirari 西宮〉は毎日忙しく過ごす女性のための専用スタジオ。理想の美と健康を手に入れるために、ヨガやピラティスなど30種類を超えるプログラムの中から自分だけにあったレッスンを自由に選んで。西宮店のほか、大阪・福島店、兵庫・宝塚にて〈Kirari Aglaia〉を展開中。すべて駅チカとアクセス抜群で、仕事帰りやお休みの日もついつい足を運んでしまいそう！

西宮市田中町5-10 3F　0798-38-1358　阪神「西宮駅」より徒歩3分　[Kirari Agraia]宝塚市栄町1-9-43 2F　0797-61-8450　www.kagayaki-kirari.com　（Kirari　ヨガで検索）

暮らしを上質に、人生をアップデート。

にほんカジノスクール
日本カジノスクール

◆総合短期集中3ヵ月コース ¥544,500〜

注目の日本カジノ業界。先手必勝で学ぶなら、今！

2004年に日本でも珍しい「カジノディーラー」技術を学べる専門養成機関として開校。海外の本場カジノや豪華客船で経験を積んだ講師が技能をはじめ、文化や英会話、洗練されたおもてなしなど総合的に指導。社会人も通いやすいコースも充実。

新宿区舟町6-5 四谷1484ビル2F　0120-770-772　10:00〜19:00　「四谷三丁目駅」4番出口より徒歩2分　casinoschool.co.jp　（日本カジノスクールで検索）

東京校と大阪校2教室を展開。卒業生の中には海外でもスキルを認められ、第一線で活躍するディーラー多数！

サケサロン
大越智華子のSake-Salon

◆日本酒ナビゲーター認定講座 1回 ¥11,000

たしなむだけじゃ物足りない！お酒の知識と楽しみ方を学ぶ

日本酒・ワイン・ビール・スピリッツ・焼酎、さらにチーズに至るまで。全ジャンルの講座では約半日でナビゲーター資格（民間資格）が認定可能。知っているほどお酒が美味しい。受講生3,000名以上の評判サロンで、毎日の晩酌を資格に変えてみてはいかが。

新宿区信濃町2-3御酒塾内　090-2228-9232　「四谷三丁目駅」1番出口より徒歩6分　www.chikako-ohkoshi.com　（Sake-Salonで検索）

その歴30年。酒・飲食店を経営するベテラン講師が新宿を中心に全国各地でレクチャー。プロの登竜門としても人気。

ナナアコール
Nana Accord

◆初回レッスン ¥3,850

美味しいのに綺麗になれる！？ヘルシーで可愛いお菓子教室

「こういうのが食べたかった！」そんな願いをかなえるために。ナチュラル思考でローカロリーな低糖質メニューからダイエットのことを忘れて、一流ホテル並みのクオリティまで！レベルに合わせた明るく楽しい雰囲気の中、上質な時間と心の豊かさを。

世田谷区池尻4-26　070-2260-5634　10:00〜18:00　@nana.accord　space.c.ooco.jp/nanaaccord　（ナナアコールで検索）

一流ホテルや有名店のパティシエとして働いた講師がプロしか知らないコツや手抜きの仕方まで丁寧に教えてくれる。

トライアングル
Triangle

◆各種レッスン・ワークショップ ¥1,500〜

あなたを更新する THE life styling place

美しくヘルシーな学びを提供する注目スポットが南国沖縄に誕生。おしゃれなラウンジを併設したスタジオでは料理・編み物・ダンス・ボイトレなど女子力を磨く多彩なレッスンが受講可能。自分のペースで通いやすい単発の参加形式も好評。

沖縄市園田1-2-29 2F　080-3990-6868　triangle.sl　@triangle_okinawa　triangle.okinawa　（トライアングル　沖縄 で検索）

レンタルスペースや撮影スタジオとしても利用OK。ケータリングサービスもあるのでイベント開催におすすめ。

Profile

みやけ・けん／1979年7月2日生まれ。神奈川県出身。O型。『みんなの手話』（NHK Eテレ・日曜19:30〜19:55）、『三宅健のラヂオ』（bayfm・月曜24:00〜24:30）にレギュラー出演中。

右側・スニーカー36,000円（ORPHIC｜alpha PR ☎03-5413-3546） 左側・メガネ34,000円（pine｜alpha PR）／その他スタイリスト私物

みやけのものごころ。

Miyake's "Monogokoro"

三宅健が考える、暮らしを彩るモノの流儀。

The way of item／vol.102

RS BARCELONA（アールエス バルセロナ）の「You and Me」

「You and Me」274スタンダード685,600円（RS BARCELONA｜TISTOU ☎054-208-2239）／チェア・右「パイプチェア」49,000円（マジス｜MAGIS東京ショールーム ☎03-3405-6050）／左「ライバル チェア」89,000円（アルテック｜アルテック ☎0120-610-599）

自宅やオフィスにぴったりな「卓球台」。その正体は…？

〝卓球〟といえば、昔は「温泉地で楽しむ遊び」というイメージが強かったと思いますが、最近は競技としての注目も高まり、スポーツとしてプレイする人も増えてきているみたいですね。そこで今回は、自宅やオフィスで気軽に卓球が楽しめる、スタイリッシュな卓球台をみなさんにご紹介したいと思います。

それが、スペインのブランド「RS BARCELONA」の「You and me」。もちろん、ただの卓球台ではございません。中心のポールとネットを外せば…ダイニングテーブルに早変わり！ 普段は食事用に、オフのときは卓球が楽しめるという、遊び心いっぱいのアイテムです。ちなみに、屋外でも使用できる素材で作られているので、庭でホームパーティを開いても楽しそう。大きさは、公式の卓球台サイズと同じ。なかなか一人暮らしの家には置きづらいスケールではありますが（笑）、たとえば会社みたいに、人がたくさん集まる場所にあったら盛り上がりそうですね。会議に煮詰まったとき、「ちょっと卓球でもする？」なんて。ラリーをしながら喋っていたら、いいアイデアが浮かんでくるかも。まるで、おしゃれな映画のワンシーンみたい。

卓球ではないけれど、僕も家の中に遊び場が欲しいと思い、最近はアーケードゲームを部屋に置こうと考えています。欲しい物がたくさんありすぎて、「家がもう一つあればいいのに…」と本気で思うこの頃です。

photo : Hiroshi Manaka prop direction & styling : Tomomi Nagayama
styling : Masato Hishinuma (DEEP END) hair & make : TAKAI text : Asami Seo

あのクリエイティブディレクターが
好きな映画を好きな俳優で妄想リメイク!

高崎卓馬の
勝手にリメイク!

あの人であの映画を
{ 第108回 }

text : Takuma Takasaki
illustration : Mai Beppu
edit : Kahoko Nishimura

たかさき・たくま／クリエイティブディレクター。新刊書籍『オートリバース』(中央公論新社)が発売中。

石橋静河という女優にこのあいだ、とあるコマーシャルの撮影で会った。いやはやかなり驚いた。凛とした印象でどこか気の強いオーラの人かなと思っていたのだが、ところがところがなんとも笑顔の似合う、一瞬で周囲をポジティブな空気に変えてしまう柔らかくて朗らかな人だった。カットがかかった直後にみせる弾けるような笑顔を今度は絶対に撮影したい、と思った。演技はもちろんだけれど俳優もやっぱり人間だから、その人本来の存在感のようなものは絶対に大切だ。石橋さんの清々しさはぐっと人の気持ちを惹きつける天性のものだ。ラストカットがあの顔になるような映画を作れたら最高だ。『愛がなんだ』とか『アイネクライネナハトムジーク』の今泉力哉監督の世界にすっと入ると間違いなく輝くだろう。『恋人たち』や『ぐるりのこと。』の橋口亮輔監督が撮る世界にも一輪の花のようにはまる気がする。是枝裕和監督はカトリーヌ・ドヌーヴに何度もインタビューして『真実』を作ったそうだが、石橋さんみたいな人のあの気持ち良さを活かすためだけに映画をこさえてもいいぐらいな気がする。ちょっと脱線するが、『恋人たち』のパンフレットに女優の木野花さんがコメントを寄せていた。「(この映画の)魅力は、道端の名もない花を、『それはシロツメクサと云うんだよ』と教えてもらった時のような衝撃でしょうか」。なんという名文だろう。映画の感想でこんなに端的で的確な文章を見たことない気がする。

さてこの石橋静河をどう活かすか。彼女のあの笑顔をどう使うか。なんてぼんやり考えていたらふと、

もとネタはこちら

『プライベート・ウォー』

公開年：2018年　製作国：アメリカ　監督：マシュー・ハイネケン　出演：ロザムンド・パイク、ジェイミー・ドーナンほか　全国公開中　配給：ポニーキャニオン

Actress 石橋静河 で、*Cinema*『プライベート・ウォー』

このあいだ観たロザムンド・パイクの『プライベート・ウォー』を思い出した。『ゴーン・ガール』であの超怖い嫁を演じたロザムンド・パイクがこの映画で演じるのは、実在した女性従軍記者のメリー・コルヴィンだ。

世界で起きる戦争悲劇を追う彼女はその仕事のためにほとんどのものを犠牲にしてきた。世界の目になり、心に訴えるためになぜ自分をそこまで追い込むのか。取り憑かれたように戦地を取材する彼女の姿は狂気すら感じさせる。世界はなぜ戦争をやめないのか。なぜ戦争はこうも人を簡単に押しつぶしていくのか。映画は圧倒的な迫力で、まるで一緒に従軍しているような息のつまるシーンの連続だ。束の間の休息も、遠くの闇に響く砲撃の音を聞くゲストハウスの屋上も、とほうもなくリアルだ。2001年、ジャーナリストの入国が禁止されたスリランカのバンニ地域に入った彼女は銃撃戦に巻き込まれて被弾する。そのせいで左目の視力を失ってしまう。そこでの取材は名誉ある「英国プレス賞」を受賞する。その授賞式に彼女は黒い眼帯をつけて登場する。その眼帯はそれから彼女のトレードマークになる。

すでに生きる伝説となった彼女だったが、戦地での激しい記憶はPTSD(心的外傷後ストレス障害)となって彼女を襲う。眠れない日々は心身ともに蝕(むしば)んでいく。それでも戦火で苦しむ人たちのことが忘れられない。世界の関心をそこに向けることで戦争を止める。その信念が彼女を突き動かす。そして2012年シリア。市街で孤立した市民2万8000人を救うために砲弾をくぐり抜け、彼女のキャリアのなかでもっとも危険なレポートが始まる。現実に迫る圧倒的な映像は映画に異常な緊張感をもたらす。

ロザムンド・パイクが好きで観たのだけど、日本のメディアがすっかり忘れてしまった「報道」がそこにはあった。日本のテレビってどこかエンタメ化が進んでしまって、事実の行き場がなくなってしまっている気がする。実際、メリー・コルヴィンみたいな記者がアクセスしてきたとき、それを生放送するみたいな判断をすることができる気がしない。これって問題だよな。世界から孤立しちゃうはずだよな。なんてことを思った。

日本版『プライベート・ウォー』は従軍記者役を石橋さんにして、日本のそこらへんの問題を浮き彫りにしながら、ひとりの女性が命をかけて、あらゆることを犠牲にして取材にのめり込んでいく様を描いてみよう。戦争の悲劇を世界に伝えるためなんだけど、どこかで激しい状況にワクワクしてしまう自分とも葛藤しながら。自己責任論とかとも戦いながら。

＊＊＊

生死をかけて手に入れた映像を、テレビ局は激しすぎると、編集をして放送してしまう。耐えられなくなった静河はイギリスの放送局から現状を生放送することにする。だが海外ニュースは日本ではほとんど取り上げられない。どうしたらいいのか。悩みながらシリアへ。その戦地で、静河はひとりの少女と再会する。満面の笑みでふたりは抱き合う。だがその瞬間、大きな爆発音がふたりを包んだ——。おお、これやりたいですね。石橋さんの表情の落差はきっと観る人を虜にするはず。

俳優からのコメント

- ☑ やりたい
- ☐ やりたくない
- ☐ オファー中

身に余るお言葉に大変恐縮しておりますが、なによりも高崎さんの人間に対する愛情の深さを感じました。しかし、この役を演じるには少なくともあと15年はかかりそうです。。

石橋静河
いしばし・しずか／女優、ダンサー。公開中の『楽園』などの映画、ドラマ、CMで活躍中の25歳。

Profile

かわかみ・みえこ／作家。1976年、大阪生まれ。『乳と卵』で第138回芥川賞受賞。近著に『ウィステリアと三人の女たち』（新潮社）など。最新刊となる長編『夏物語』が文藝春秋から好評発売中。

川上未映子のエッセイ

りぼんにお願い

illustration : Chinatsu Higashi

第216回

手抜きの愛

親になって丸七年。独り身のときは食事も生活のリズムもすべて仕事を中心に、ときには引きずられるようにでこぼこの毎日を過ごしていたけれど、その中心に取って代わったのは息子。仕事もなけなしのプライベートも（って今書いて、プライベートって何だっけ、みたいなことになってる）、親としての責任を果たすあれこれのすきまになんとかねじ込んで、やりくりしているあんばいだ。

なかでも大変なのは食事。調理である。わたしはいい齢をしてジャンクなものが大好きで、たとえばカップラーメンがこれもう本当に大好物。様々が許すなら毎食これでいいくらいなのだけど、さすがに子どもにもそれを、というわけにはいかない。サプリとか飲めないし。しかし、わたしには時間もないし、技もない。手抜きな食事の中に、気軽に栄養を補える方法はないものか。なんか、すごく簡単なもの……。で、色んな「栄養の猛者」めいた方たちから教えてもらって、わたしがこの数年、実践しているのがいくつかあるのでご紹介したいと思う。

まずはMCTオイル。少しまえにシリコンバレーのデキるエンジニアたちがMCTオイル入りのコーヒーを飲んで激烈に冴えた仕事をしているということで話題になった。「よい油の中の超いい油」みたいなふれこみで、血糖値を安定させて食欲が抑えられるというダイエット方面もさることながら、脳のエネルギー補給としても頼もしく、パフォーマンスが向上するのらしい。あとはケトン体的体質になることも期待され、美容方面にもよいのらしい。加熱調理には使えないけれど、何にでもかけてオッケー、というお手軽さ。

うちは朝食は本当の手抜きで、息子には卵かけごはんかゆかり混ぜごはんが定番なのだけれど、ここに——MCTオイルを垂らして混ぜるだけで、なんと！ 栄養価もさることながら、白飯それじたいがもう別次元的に美味しくなって、心の底から驚愕したのだった。艶がまし、味が立体になり、本当に美味しい……たったこれだけのことで朝から上質の脂質がとれ、脳の活躍にも、体質改善にも役立つなんて、わたしにとっては魔法のオイル。息子のまだ若い身体のあちこちにオイルがじわじわとみなぎっていくところを想像しています。ちなみにわたしはヨーグルトに入れて食しています。ダイエットにかんしてはヨガだのランニングだのをしているので単体での効果は計り知れないけれど、でもやっぱ、この2年くらいで8キロ痩せてキープしているので、少しくらいは関係あるような気がしてる。あと肌とか。

そして、わたしが毎日摂取しているのに、「明日葉」がある。摘んでも翌朝もう新しい芽を出す生命力の強さからこの名前がついたらしいけれど、とにかくものすごい栄養価。わたしは粉末状のものを購入し、毎朝カスピ海ヨーグルトにオイルとともに混ぜて。お通じと肌によい気がする。食の効果は数年越しでしか見えないものもあるけれど、このふたつで、なんとか我が家はもってる感じ。ついでに親としての罪悪感も払拭されている感じ。手軽な栄養、ありがたい。

「食べることがとにかく好き」という白洲迅さん。子供の頃から果物がとびきりお好きだそうで。

——中でもマンゴーがお気に入りだそうですね。

ひそかに果物ランキングを作っているのですが、不動の1位がマンゴーです。味わいだけでなく、特別感もあって、輝く太陽のような色を見るだけで幸せになれます。

——ちなみに、2位&3位は？

悩みどころなんですけど、2位が桃で3位はメロンかな。スイカも入れたいところだけど、難しい(笑)。

——マンゴーとの出合いは？

旅先のホテルのバイキングにあったのを食べたのが最初だと思います。「こんなおいしいものがあるんだ！」って驚きましたね。

——スイーツもお好きということで、今回はマンゴーのムースをご用意しました。

フルーツのムースって難しいんですよ。手を加えすぎると、本来の味が壊れちゃうから。これは大丈夫！ マンゴーの味がストレートに活かされていておいしいです。僕、生で食べる場合、普通にカットしてかぶりつくのと、切り目を入れてからひっくり返して食べるのとどっちがおいしいか試したことがあるんです。結果、一口大に切り目が入っているほうがちゃんと噛み締められて、よりおいしく感じられました。…って、何をこんなに熱く語ってるんだろ（笑）。伝えたかったのは、このムースのマンゴーも程よいサイズにカットされてて、うれしかったということです。

経験不足の僕は、〝ジェントル〟にはほど遠いです。

Gentleman

白洲 迅

しらす・じん／1992年11月1日生まれ、東京都出身。2011年、ミュージカル『テニスの王子様 2ndシーズン』でデビューして以来、数多くの作品に出演。今年出演した映画作品に『葬式の名人』『HiGH&LOW THE WORST』。現在、連続ドラマ『ハル ～総合商社の女～』(テレビ東京系)にレギュラー出演。また、『僕はまだ君を愛さないことができる』『ヤヌスの鏡』が配信中。

©テレビ東京

Shop Data

京橋千疋屋

オンラインショップのみで購入できるアルフォンソマンゴーのムース4号2,700円（税込、送料別）は、"神様の果物" と呼ばれる高級品を使用。東京都中央区京橋1-1-9 ☎0120-037-877 10:00～17:00 オンラインショップ（senbikiya.co.jp/SP/onlineshop）は24時間受付 土日祝休

——出演中のドラマ『ハル～総合商社の女～』で商社マンの青柳を演じているということで、仕事の合間に好きなスイーツを頬張るという設定で撮影させてもらいました。青柳はどんなキャラクターですか？

真っすぐで、仕事への情熱を持っています。でも、思い通りにいかずたくさん苦しみ、嫌気がさしていたところに、晴という女性が現れ、変わっていきます。読者のみなさんにとっては、働く晴が直面する問題に共感する部分が大きいと思いますね。

——晴役の中谷美紀さんは、どんな方ですか？

凛としていて、晴のようなバイタリティも兼ね備えている方。役としても役者としても、中谷さんに引っ張ってもらっています。

——連載のタイトルが「ジェントル飯」なんですが、共演者の中では奥田瑛二さんが、〝ザ・ジェントル〟なのではないかと。

それはもう。スーツ姿で眼鏡をかける、タバコを吸う…、一挙手一投足が紳士です。男くさいのに、洗練されてもいて、男としてすごくカッコいい。憧れますね。

——では、ご自身は〝ジェントル〟といえそうですか？

その言葉に見合う男になるには、40歳くらいにならないと無理でしょうね。まだまだ経験不足だし、日々、子供だなって実感しています。小学校の頃、女の子のほうが男子より圧倒的にしっかりしていたあの感じがいまだに続いていて。女性にはいつまでたっても「勝てないや」って思っています（笑）。

GENTLEMAN photo : Kenta Aminaka text : Sakiko Koizumi cooperation : Kei Osawa

シネマ商店街を食べ歩き 59丁目

注目の新作からいぶし銀の名作まで、ユニークな映画の街をぶらぶら。

長尺の映画が伝えるもの。3時間超えの傑作ロード

凄く長い ← → 長い

『ハッピーアワー』('15)

30代後半を迎え、人生の岐路に立つ4人の女たちの日常のドラマ。『寝ても覚めても』の濱口竜介監督が、演技経験のない女性たちを起用して、彼女たちにロカルノ国際映画祭最優秀女優賞をもたらした。彼女たちの息づかいを感じる317分。Blu-ray 6,800円／NEOPA

『牯嶺街（クーリンチェ）少年殺人事件』('91)

1960年代の台北で実際に起きた少女殺傷事件をもとに、台湾のエドワード・ヤン監督が描き出す青春群像劇。14歳の少年を主人公に、思春期の苦悩と絶望を鮮やかに記録した。2017年に日本で劇場公開された、この完全版は236分。Blu-ray 6,800円／ハピネット

© 1991 Kailidoscope

11.2 ROAD SHOW

『象は静かに座っている』

友人をかばい、同級生に怪我を負わせてしまった少年。不倫の挙句に、親友を死へ追いやった男……寂れた田舎町で行き場を失くした男女4人は、一日中座り続けているという象の伝説に希望を託し、遠く離れた街を目指すが……。渋谷シアター・イメージフォーラムほか全国順次公開。

© Ms. CHU Yanhua and Mr. HU Yongzhen

『ファニーとアレクサンデル』('82)

スウェーデンのイングマール・ベルイマン監督が、ふたりの子供の目を通して、ある一族の悲喜劇を綴った311分の群像劇。映画史に残る一作。

『美しき諍い女』('91)

自身の最高傑作を完成させようとする孤高の画家。フランスのジャック・リヴェット監督がバルザックの短編をもとに発想した238分の大作。

『旅芸人の記録』('75)

ギリシャのテオ・アンゲロプロス監督による230分の壮大な叙事詩。旅芸人の一座の姿を通じて、ギリシャの歴史を描き出す。圧倒的な映像美。

『立ち去った女』('16)

無実の罪で30年間服役した女が、元恋人に復讐を誓う。ヴェネチア国際映画祭で金獅子賞を獲得したフィリピンのラヴ・ディアス監督作。228分。

『EUREKA ユリイカ』('00)

バスジャック事件に遭遇し、心に傷を負った人々が、やがて再生の旅へ。青山真治監督が魂の彷徨を描いた217分。役所広司、宮崎あおい出演。

門間雄介

もんま・ゆうすけ／編集者、ライター。企画に携わった『細野観光 1969-2019』は11/4まで開催。『星野源 ふたりきりで話そう』発売中。

作り手は何を表現しようとしたのか。それはもちろんストーリーを通して伝わってくることもあるし、ときとしてストーリー以上に、そのスタイルによって強く伝わってくることがある。

『象は静かに座っている』は29歳の新人——そして本作が遺作になった——監督、フー・ボーによる鮮烈な群像劇だ。舞台は中国の地方都市。そこで閉塞感に苛まれて暮らす、年齢もさまざまな4人の姿を、この作品は234分もの長尺で映し出す。3時間54分の間、居場所を失った彼らの流浪をとらえることにより、現代人の苦悩と落胆を観る人に強く訴えかける。

その苦悩と落胆の深さを描くためには、おそらく相応の時間が必要だったのだろう。観念的なかたちではなく、彼らの心理を生き生きと、リアリティとともに描くために。心が心に突き刺さる一作。

通訳案内士の東京案内英会話

Tokyo: Take a Bite

Lesson 59 ｜ラグビーとスクールトリップ｜

Ceremony
（儀式）

先月からラグビーW杯関連で大忙し。ヨーロッパからアジアまで、試合のために日本を訪れた世界中のラグビーファンをご案内しています。なかでも印象的だったのは、子どもか？　っていうくらい元気いっぱい、目を離すとすぐにいなくなってしまう南アフリカのお医者様御一行。箱根で芦ノ湖の遊覧船に乗ってから開会式（Opening ceremony）までに東京に戻る、という日帰り弾丸ツアーはハラハラしましたが、なんとか無事終えられてよかった。

日本語で「セレモニー」というと、こういったスポーツ関連のイベントの式典や、冠婚葬祭のイメージが強いのですが、意外と通訳ガイド業でも頻出。広義では国家や社会的な儀式という意味で、たとえば「Tea ceremony」は茶道および茶道体験のこと。「Buddhist ceremony」だとお寺で行われる仏事全般を指すし、「Shinto ceremony」で神事、つまり神社でのお祓いなど諸々。

前述の南アフリカのゲストたちは、護摩木を焚き上げて祈願する"護摩祈祷"（Fire ceremony）で知られる某寺院にどうしても行きたいとリクエスト。どこへ行っても大騒ぎのおじさま方が、セレモニー中は超真剣、参列者の手荷物を護摩の火にかざす「火加持」にもしっかり参加。いったい何を？　と尋ねたら、母国のラグビーチームの公式ユニフォームとのこと。「日本のメーカー製〈〈アシックス〉らしい〉だし、日本のお寺でお願いしたら願いが叶うんじゃないかなって」とのコメントに、なんだかキュンとしてしまいました（笑）。残念ながら彼らがスタジアムで観戦した初戦は負けてしまったようですが、いくつになっても少年のような心を失わないって素敵。大人の修学旅行（の先生役）はかなり大変だったけど、いい思い出です。

矢吹紘子

やぶき・ひろこ／ライター兼通訳案内士。雑誌で執筆する傍ら旅行者を案内。ユニフォーム着用者同士は一瞬で打ち解けるらしいです。

CINEMA text : Yusuke Monma edit : Mariko Uramoto
ENGLISH illustration : Adrian Hogan text : Hiroko Yabuki

名古屋で人気の「無添加おはぎ」が浅草に上陸！

和スイーツのプロと洋菓子マニア、ふたりが交互にオススメを紹介。

第59回

Classic Ohagi

定番おはぎ

右上から時計回りに、新月、夕月、暁月、満月、半月、宵月。各220円。

Ohagi Parfait

OHAGIパフェ
（きな粉）

おはぎとアイスを合わせた進化系和パフェ。自家製わらび餅入りで贅沢。700円。

Ohagi3 Latte

OHAGI3ラテ
（抹茶）

甘さ控えめの抹茶ラテに、芳醇生クリームをトッピング。550円。（全て税込）

Tokyo limited Ohagi Baizuki

東京限定おはぎ 焙月（ほうじ茶）

雑穀米をブレンドしたお米に、ほうじ茶あんをトッピングした限定品。220円。

今年8月に浅草にオープンした〈ＯＨＡＧＩ３〉は、名古屋発祥の無添加おはぎ専門店。素材を活かした甘さ控えめの手作りおはぎは、お子様からお年寄りまで安心してお召し上がりいただけます♪

見た目の可愛らしさや素材へのこだわりだけでなく、斬新な組み合わせが楽しめるのがポイント。イチ押しは「満月（大人のきなこ）」。白あん入りおはぎに京きな粉をたっぷりとまぶし、黒糖くるみをちょこんとのせた上品な一品。香ばしいきな粉の風味がたまりません！　みたらし団子をイメージした「夕月（みたらし）」や変わり種の「新月（ココナッツ）」も女性に人気のメニュー。東京限定や季節限定もあるので、行く度に新しい味と出逢えるのも嬉しいですよね。おはぎは可愛い箱に入れてくれるので、手土産としても◎です。また「ＯＨＡＧＩパフェ」もおすすめ。おはぎとアイス!?　と思う方も多いですが、意外と合うのがまた不思議。下に入っている自家製わらび餅もプルプルで美味ですよ。おはぎの可能性を感じる〈ＯＨＡＧＩ３〉、ぜひチェックを！

オハギサン
OHAGI 3

手作りのおはぎ専門店。変わり種メニューが多いのも人気の秘密。浅草寺から徒歩すぐ。東京都台東区浅草1-31-4　☎03-5830-3103　10:00～18:00　無休　外にベンチ席あり　禁煙

安原伶香

やすはら・れいか／和スイーツ研究家。江戸中期創業〈大三萬年堂〉の十三代目。新ブランド〈大三萬年堂HANARE〉も手がける。

名刺代わりのこのひと皿 59

Restaurant **祥瑞**　One Dish **ステーキ**

ステーキ（100g）1,800円～。現在は山形牛や北海道産いけだ牛などがメイン。フランス産中心のワインはグラス1,000円～、ボトル6,000円～。東京都港区六本木7-10-2 アートスケープ六本木2F　☎03-3405-7478　18:30～22:00LO　日祝休　36席　禁煙

シグニチャーは、塊で焼くステーキ。周りをがちっと焼き固め、中はしっとり肉汁をたたえた焼き上がり。噛みしめるほどに広がる肉の味が、するりと飲める心地よさながら旨みに深い余韻のあるナチュラルワインとぴったり重なり合う。

26年前、まだ知られざる存在だったナチュラルワインを専門に扱うバーとして、故・勝山晋作氏が六本木に開いた〈祥瑞（しょんずい）〉。今や愛好家たちに「聖地」といわれるこの店が、ステーキを主体にしたビストロに生まれ変わったのは2009年、現在京都で〈le 14e〉を営む茂野眞さんがシェフに就任したのがきっかけだ。それまで日本で見ることがなかったパリの〈ル・セヴェロ〉仕込みの豪快なステーキは、熟成肉、塊肉ブームに火をつけ、ナチュラルワインの広がりとともに、シーンに絶大な影響を与えてきた。その後、2人のシェフを経て、現在は恩海洋平さんがその味を守る。肉選びや焼き方のディテールは異なれど、塩だけでしっかりとした赤身の旨さを引き出すスタイルは変わらず。5年前から店の顔としてサービスを仕切る柴山健矢さんが、グラスでもボトルでも、要望に合わせたワインを提案してくれる。すっかりスタンダードとなった「ステーキとナチュラルワイン」の東京におけるオリジン。多くの人に愛されながら歴史を重ねてきた場所だけが持つ艶やかな店の雰囲気とともに、ぜひ一度味わってほしい。

佐々木ケイ

ささき・けい／専門誌やカルチャー誌などで食の記事を執筆。酒場からレストランまで全国を食べ歩く。JSA認定ワインエキスパート。

SWEETS photo : Hiromi Kurokawa　text : Reika Yasuhara
GOURMAND illustration : Maori Sakai　text : Kei Sasaki

□GENTLEMAN □CINEMA □ENGLISH □SWEETS □GOURMAND ■BOOK
■SNACK □WORD □ART □MUSIC □LOVE □EVENT

スナック姫

セット料金は女性2,000円、男性3,000円、飲み放題、歌い放題。レトロな内装も素敵。📍東京都品川区東大井5-4-14 前川ソシアルビル2F ☎03-3471-3633 🕓19:00〜1:00 定休日祝休 26席 喫煙

お菓子(スナック)つまみに咲くトーク
スナック女(ママ)の人生劇場 59

ママからの御言葉

「つらいときほどふれ合うことね」

主人が別の場所でスナックをやっていて、移転と同時に私も店を手伝うように。それまで化粧品会社で美容部員のトレーナーをしていたの。だから、お客さんの名前を覚えるのは得意。それはこの仕事に活きましたね。主人が11年前に他界してからは、もう大変でした。毎日寂しくてメソメソ泣いて、2年間赤字続き。そんなとき、ある常連さんの一言に救われたんです。「ママそんなんじゃダメだよ。化粧も洋服も明るくしなさい」って。その通りにしたら、売上げが上がって、気持ちも前向きになって、それから必死で働きました。やっぱりおしゃれするって大事ね。気持ちも明るくなるから。

今ではこの仕事が大好き。今日はどんな人がいらっしゃるかしら？ って、毎日楽しいです。つらいときほどふさぎ込まずに、人とふれ合うことね。若いのにじっとしているなんてもったいない！ 年とったら体が動かないから。今79歳だけど、若いときいっぱい遊んで、いっぱい食べておいてよかった〜って思うもの。

ママ歴：38年　血液型：A型　干支：辰
星座：かに座　趣味：ヒミツ
カラオケの十八番：越地吹雪「愛の讃歌」
好きな男性のタイプ：清潔感のある人

今夜のお菓子

〈ロッテ〉の「紗々 錦ほうじ茶」。「アメリカのチョコが好きなんだけど、ほうじ茶味もおいしいね」

同じ釜の本を食らう

59釜目

話題の一冊について、2人がクロスレビュー。

『Catnappers 猫文学漫画集』 長崎訓子

筒井康隆、中原昌也などの現代文学から、芥川龍之介、ルナールに『更級日記』まで。古今東西の「猫文学」11編が、絵になり、コマを横切り、鉛筆の線が動き出す。猫を愛する人の心に力強く投げ込まれて光を放つ、名作文学の漫画化シリーズ第3弾。原作小説と読み比べてみるのも楽しい。（ナナロク社／1,600円）

収録されているどの作品を読んでも、不思議な呆気なさを感じる。ただしその呆気なさは、決して物足らなさとか不完全さ、底の浅さとは関係がない。読み終えたあとに読者として言葉を失ったまま、運命の非情さや生命の儚(はかな)さ、この世に生きる悲しみといったことがらを噛みしめずにはいられなくなる——そんな素っ気なさと切なさとのアマルガムとしての呆気なさなのだ。

そもそも猫をテーマにするときに、饒舌で騒がしい態度は間違っている。さりげなさや、ひそやかな雰囲気こそが大切だろう。

猫を漫画で描くのは、それなりに用心深くなければならない。絵にしてしまうと情報過多になりがちだし、ドラマチックになり過ぎる危険がある。曖昧なことや不可解なことをそのまま漫画で表現するには、強靭な「漫画文体」が必要ではないのか。そうした点でも、この本は賞賛されるべきだ。

個人的にいちばん気に入っているのは別役実原作の「なにもないねこ」で、グロテスクさとやる瀬なさとがこんな形で表現できるのかと驚いた。「お富の貞操」で猫を抱く手つきの描き方には、愛情があふれている。

Reviewer

春日武彦

かすが・たけひこ／精神科医、作家。エッセイ、小説、医学専門書など著書多数。最新作は猫から連想をつむぐエッセイ『猫と偶然』。

朝はやく枕元にくるとき。廊下の端でそっと背を伸ばしこちらを見るとき。かおを隠して丸く眠っているときですら、猫の存在は姿以上に大きく広がり私をなでる。

長崎訓子さんの描く猫たちは、鉛筆の硬く力強い線にふちどられこの上なく柔らかく、ときに速くときにゆっくりと優雅に動き回り、自由自在に形を変える。猫だ。細い白猫、丸っこいとら猫、むくむくのペルシャ猫、コマも頁も超えて広がる存在感。さまざまな作家の書いた猫たちの中に別役実の「なにもないねこ」もいて、つまり何も描かれていないのだけれど、すべての頁がその存在に満ちている。猫とはこういうものかもしれない。

本から文豪たちの、長崎さんの、そして私のそばでうたたねする小さな息づかいが聴こえてくる。

Reviewer

大山美鈴

おおやま・みすず／イラストレーター、画家。飼い猫との心温まるやりとりを描くエッセイ漫画『ぎんちゃんとわたし』が好評発売中。

今月の本と併せて読みたい！

猫文学漫画集 に入れてほしい2冊

『懐中時計』 小沼 丹

『Catnappers』で猫文学欲が湧いた方に。心得顔で出入りする猫を軽妙洒脱に描きつつ、日常の中の死を意識させる「黒と白の猫」は、小沼丹を新たに知るにも最適。（講談社文芸文庫／1,200円）

『なんでもない一日』 シャーリイ・ジャクスン

日常に潜む異質感を描くことに長けた作者。「うちのおばあちゃんと猫たち」の愛憎入り交じるバトルは、『Catnappers』が醸し出す"狂気"にもなじむ。（市田 泉・訳／創元推理文庫／1,200円）

Bookseller　**安村正也**

やすむら・まさや／猫と本に囲まれる〈キャッツミャウブックス〉店主。📍東京都世田谷区若林1-6-15 ☎03-6326-3633

BOOK photo : MEGUMI edit : Hikari Torisawa
SNACK photo : Hiromi Kurokawa text : Kumiko Hoshi

数ある作品からこぼれ落ちる、
“ことば”のかけら、集めました。

Dish #21

暗くなるからこそ見る。

──本書より

パリ郊外にある看護学校にカメラが入り込み、看護師の卵たちが日々奮闘する姿を静かに、淡々と見つめる。『人生、ただいま修行中』は、看護という学びの現場を扱ったドキュメンタリー映画である。

映画は、講義・実習、研修、面談と3つにわかれ、それぞれのパートの前に詩が付されていた。今回取り上げたのはそのひとつだ。

学生たちは、人形を使って理論を学ぶ場から、実際の現場に出て人間を相手に研修をし、面談でその感想を語る。3つめのパートである、研修後に学校側が行う学生のインタビューにかなりの時間が割かれていたのが印象的だった。実際の看護の現場に出て、彼らが何を思ったか。ときに感情を露わにして語る。何を教わったかが重要なのではなく、現場で実際何が起きて、それをどう感じ対処したかを自ら振り返り、次の課題を自分で見出すことが、学びの場において重要なのだなと感じた。

この言葉は、ニコラ・フィリベール監督の決意のようにも思えたし、ともするとすぐに手にとれる情報ばかりを鵜呑みにしがちな私たちに、もっと世の中をしっかりと見なさいと諭しているようにも思え、はっとさせられた。

仏ドキュメンタリー映画の巨匠、ニコラ・フィリベールが看護学生に向けた優しいまなざし。『人生、ただいま修行中』は11月1日（金）より新宿武蔵野館ほか全国順次公開。

上條桂子

かみじょう・けいこ／編集者、ライター。アート、演劇、映画、本、デザイン…興味の幅は広い。編著書に『玩具とデザイン』（青幻舎）。

BRAND NEW!

最後通告

氏名 広瀬良二 殿

貴方は再三の通告にも関わらず、完全な作品の制作期限を過ぎてもいまだに提出義務を果たしていないため、このままでは貴方の妄想する権利の停止手続きに入らざるを得ません。直ちに完全な作品を下記の期間内に提出してください。これは最後通告です。

期間	所在
開始 2019年10月12日 終了 2019年11月10日	金柑画廊 〒153-0063 東京都目黒区目黒4-26-7 TEL 03-5722-9061

妄想好きである。好きというより癖（へき）かもしれない。妄想していられれば何処ででも何時間でも過ごせる。作品は妄想の隙間にフッと構想が現れたときにできる。制作で妄想が止まることはない。手を動かしながら妄想するので制作は進まない。困った。作品制作期限に追い詰められたが、逃避するように妄想癖はひどくなっている。（ひろせ）

広瀬良二「最後通告」

目黒の〈金柑画廊〉で、11月11日まで開催。様々な手法を用いた、平面や立体の最新作を展示。東京都目黒区目黒4-26-7 ☎03-5722-9061 12:00〜19:00 月〜水休（祝は開廊） www.kinkangallery.com

Artist 広瀬良二

ひろせ・りょうじ／1952年生まれ。古道具屋を経営しながらオブジェを作り始める。立体、コラージュ、ドローイングなど様々な手法で、古い素材の質感を取り込んだ作品を制作。Instagram:_h_i_r_o_s_e_

アートの円卓 59

ROUND TABLE OF ART

毎回、アーティストと会って作品のことなど四方山話をします。

大池　最後通告とは、いったい!?

広瀬　今までタイトルでカッコつけてたんですが、違うかなと。公的料金の支払いが遅れて差し押さえられたことも何度もあるし、年齢も含めて、だんだん下を覗き込んでいるような状況だから、最後通告というのが丁度いいかなと。展示内容とは全く関係ありませんが。

大池　そもそも古道具屋をやられていて、そこからなぜ制作を？

広瀬　40代半ばのバブルの頃、グラフィックデザイナーをしていたんですが、貯まったお金で何かしようと当時のカミさんと相談したんです。当初はインテリア雑貨の店を開くつもりが、古いものに興味を惹かれて、古道具屋になって。流れですよね。15〜16年前のある時ふと、仕入れても店に出せないガラクタを組み合わせてオブジェにして棚に置いたら、欲しいという人がいた。それで調子にのって（笑）。普通は目標があって制作するんだと思いますが、動機はあまりないんです。だから、これという軸もなく、ゆるいマンガ的なものから、ガチガチな建築までいろいろな題材に興味があります。

大池　でもどの作品にも広瀬さんの手を経た味がありますよね。

広瀬　そう言われるんだけどね。同じ人間が作っているから何かしらあるんだろうけど、何を表現したいとか、こういう衝動があるとかを、説明するのは難しくて。

大池　毎回いろいろな素材や作風にチャレンジしていますね。

広瀬　作風を固定させるのが嫌で、可能ならオブジェや絵以外に版画もやりたいし、できるならパフォーマンスなんかもやってみたい。普段座ったまま、ずっとぼーっと妄想していると、無意識のうちにかたちが混ざり込んでくる。そこで思いついたものに結びつく素材を使って、手を動かしています。今回は、古いものだけでなく、木材店で余った木っ端なども素材にしました。古いものは好きですが、その力だけに頼ることに疑問を感じ始めて。それを一度止めないと、自分でまだ気づかない地点にたどり着けないような気がするんです。

2017　2017　2016　2015

2017「構成」（部分）ワイヤー、鉛筆、古紙（右上）
2015「構成」ワイヤー、木球、アクリルペイント
2016「コラージュ」写真、写真ネガ袋、鉄
2017「ドローイング」ノート、墨（左上）

大池明日香

おおち・あすか／LABLINE.TVのなかの人。編集・執筆・展示など。『BRUTUS』などに書いたりしています。東京の東と、酒が好き。

今宵も深酔い♬ MUSIC BAR 59

仕事中に必要な音楽は和み系か、気合い系か。

渡辺隔週

わたなべ・かくしゅう／マ・ドンソク兄貴に憧れて、パンプアップ計画を立てたものの、お披露目したかったハロウィンに間に合わず。

お！ 今日子ちゃん（システムエンジニア）、いらっしゃい！ なに？ 仕事の合間に和めて、ちょっとだけ盛り上がれる音楽はないかって？ いやぁ、年末に向けて激務だろうから、大変だよね。

まず出たばかりの土岐麻子（1）の新作を聴いてみようか。わたしは土岐さんというと、ゆったりとジャズのスタンダードを歌っている印象が強いんだけど。それと同時に「Gift～あなたはマドンナ～」のような超キャッチーなポップチューンの書ける稀有なソングライターだと思っていてね。ニューアルバムからの先行シングル「美しい顔」も、ちょっと切ないメロディーとファンキーに跳ねたリズムアレンジの組み合わせで、グッと惹きつけられる。メロウなシティポップの「傘」は、一息つきたい休憩の時におすすめ。

原田知世（2）が、夜のお休みタイムにぴったりなバラード集を発表。近年、日本のブラジル音楽の大家、伊藤ゴローさんとコラボレーションしているんだけど、オリジナルから洋楽のカバーまで、このアルバムに収録されている曲はゴローさんが携わっている作品で。のんびりしたい時なんかに細野晴臣が再編曲した「ラブ・ミー・テンダー」とか、もう最高だよ。

そういう流れでいうと、鎌倉の〈カフェ・ヴィヴモン・ディモンシュ〉のご主人、堀内隆志さんがセレクトしたメロウなモダン・ブラジリアン・ソウルの楽曲を集めた一枚（3）もいいかもしれないね。

仕事中、マジで気合いを入れたい時は怒髪天（4）の結成35周年を記念した6曲入りの記念作。綾小路翔から斉藤和義、そして川中美幸など、怒髪天に縁深い音楽家たち総勢220名が参加した「オトナノススメ～35th 愛されSP～」。ワンフレーズだけでも参加した歌手なんかもいて、曲名通り、仲間からの深い愛情を感じる。どうしようもない歌詞だったりもするけど、パワーをもらえる名曲だね。

最後はTHE BAWDIES（5）のフルアルバム。力が漲りまくった最高のガレージロック！ これを聴いていると、ライブへ行きたくなって、思わず仕事もはかどるんじゃないかな。気合いを注入したところで、今日は閉店！

#5

『Section #11』
THE BAWDIES

2年9カ月ぶりとなる7枚目のオリジナルアルバム。「Don't Say No」で幕を開け、ライブの定番になりそうな「Stars」まで、まったく気が抜けない全12曲！ 11月27日発売。（Getting Better／2,900円）

#4

『怒髪天』
怒髪天

お祝いのロックンロールは、やっぱりジャケットも賑やかに。インパクト大の筆による題字は、なんと北島三郎先生によるもの。現在は来年2月9日の桜坂セントラル（沖縄）まで絶賛ツアー中。（テイチク／1,800円）

#3

『鎌倉のカフェから café vivement dimanche 25th Anniversary』
V.A.

オープン25周年を記念した鎌倉〈カフェ・ヴィヴモン・ディモンシュ〉のコンピレーション。ラジオや雑誌などでブラジル音楽を紹介する堀内さんならではの安定した選曲。（Rumbling RECORDS／2,000円）

#2

『Candle Lights』
原田知世

高橋久美子が歌詞を手がけた新曲「冬のこもりうた」、高野寛がリワークした「2月の雲」など全12曲のバラード集。松田聖子の「Sweet Memories」など、アレンジがナイスです。（ユニバーサル／3,000円）

#1

『PASSION BLUE』
土岐麻子

『PINK』（2017年）、『SAFARI』（18年）からなるシティポップ3部作完結編！ 12月15日の恵比寿 ザ・ガーデン・ホールから「冷静寄りの情熱ツアー」がスタート。ライブBlu-ray付き。（エイベックス／5,500円）

□GENTLEMAN □CINEMA □ENGLISH □SWEETS □GOURMAND □BOOK
□SNACK □WORD □ART ■MUSIC ■LOVE □EVENT

精神科医・星野概念の

あまから恋わずらい Karte No.21 学び と恋

今回のHanakoの特集は「学び」がテーマ。「学び」で僕が最も楽しかったのは、医師国家試験の勉強です。試験なので、覚えることはたくさんでしたが、同じ目標を持って学ぶ仲間が多くいました。時には勉強を中断して出かけ、「やばい、時間を無駄にした！」と言って焦ったりするのも、今思うと遊びの一環のようです。僕には勉強もサボりもずっと共にしていた二人の男友達がいて、そのうちの一人には、気性が激しめの恋人がいました。ある日我々は、勉強が一段落したらみんなで古着屋に行こうと計画しました。特に恋人がいる彼は、服が何より好きで、日頃の自分への褒美に革ジャンを買うと息巻いていました。しかし、まさに出かけようとしたその時、恋人から連絡。30分後に校門で待ち合わせと聞いて、我々二人は延期せざるを得ないと肩を落としましたが、彼だけは革ジャンを諦めませんでした。ただ、大学は神奈川県相模原。30分で渋谷まで往復できるはずがありません。結局、ジャストサイズの革ジャンに身を包んだ彼は、1時間遅れで校門に到着。すぐさま彼女に深々と謝罪をしました。でも当然、返ってきたのは平手打ちです。さらに、「おい革、お前何考えてんだ」と人間ではなく革呼ばわり。彼を見下ろすナイフのような視線を僕は忘れません。その彼らはなんと、のちに結婚しました。あまからの恋とはこういうこと……。ではないか。

星野概念

ほしの・がいねん／精神科医として総合病院に勤務。雑誌・webでの執筆業や、音楽活動も行う。いとうせいこう氏との共著『ラブという薬』が発売中。

MUSIC text : Katsumi Watanabe edit : Mariko Uramoto
LOVE illustration : Misaki Tanaka text : Gainen Hoshino

どれ行く？

EVENT MENU

楽しいこと好き女子2人が全国あちこちで行われる気になるイベントについて自由に語っちゃいます。

お城の周辺や無人島で芸術の秋を堪能します。

えり　3年に1度の「岡山芸術交流」(1)が開催中だね。この展覧会はアーティストがアーティスティックディレクターを務めることでも有名で、今回は映像作品などで知られるピエール・ユイグが担当。彼が選出した17組のアーティストの作品が岡山市内中心部のあちこちに展示されているそう。

さおり　すべての作品が徒歩圏内に設置されているというコンパクトさも魅力のアートフェス。

えり　そうそう。NYを拠点に置くマシュー・バーニーやミカ・タジマなど地元の作家に限定せず、世界トップクラスのアーティストの作品を集結させてるのもすごい。

さおり　私は舞台に興味があって、今一番気になっているのが「新作歌舞伎『風の谷のナウシカ』」(2)。

えり　ジブリ関連作品が歌舞伎に！　尾上菊之助さんや中村七之助さんなど人気俳優たちがあの世界観をどう表現するのか興味ある。

さおり　最近『となりのトトロ』のサントラを聴いてて、改めてジブリ音楽って素晴らしいなと思ってたから、三味線や小鼓など和楽器でどんな音を奏でるのかも注目。

えり　たしかに。〈ラフォーレミュージアム原宿〉で5年ぶりに開催する吉田ユニさんの個展「Dinalog」(3)も行きたい。私、野田凪さんの作品がすごく好きなんだけどユニさんって野田さんの事務所でADを務めていたことがあるらしく、さらに興味が湧いて。

さおり　ユニさんの作品はキャッチーなビジュアルだけどCGに頼らずリアルに表現しているのもすごいよね。あとは、「カルティエ、時の結晶」(4)。会場構成は新素材研究所で、彼らが宝石という素材をどう解釈して空間を演出するのか。素材つながりではテキスタイルデザイナーの氷室友里さんの個展(5)も行ってみたい。彼女の代表作「スニップスナップ」は二層構造のテキスタイルで、表面の糸をはさみでカットすると下の生地の柄が現れたり、糸をフリンジのようにもできて遊び心がある。

えり　へぇおもしろい！　福岡で開催されるのか。行ってみたいな。女性作家でいえば石内都さんの展示「都とちひろ」(6)もチェック。石内さんのお母さんといわさきちひろさん、女性の自由が制限されていた時代に手に職を持って生きた二人の女性の物語を辿る展示なんだそう。そういえば今年で10回目の開催となる「全国ねぎサミット」(7)も気になってて。

さおり　全国のねぎが集合するイベントなんだね。松戸の「矢切ねぎ」も登場するそう。

えり　それは楽しみだね。あとは「オリンピックと文学者」(8)。文学者が海外で見たオリンピックや、選手として出場した文学者の目を通してのオリンピックを紹介しているそう。来年の東京オリンピックは開会式が一番気になってるんだよね。総合統括の野村萬斎さんは狂言師だけどデジタルアートにも深い理解があっていつも新しい試みをしているから期待大。

さおり　ライゾマティクスの齋藤精一さんプロデュースの「Sense Island」(9)も注目してる。夜の無人島で芸術鑑賞できるそう。

えり　友達の原瑠璃彦君がキュレーターとして関わってるイベントだ！　これはおもしろいに違いない。私も絶対に行く！

さおり
ウェブメディア編集者。趣味は旅行と自然観察。先日キルギスでホーストレッキングを楽しんできたばかり。秋は五島列島に行く予定。

えり
NYでアートを学び、帰国後アートマネジメントを行う。趣味は美食巡り。インスタで「#日本食万歳シリーズ」「#meshiagare」を投稿中。

1　～11/24
岡山芸術交流2019
岡山城・岡山後楽園周辺エリア
開催は3年に1度。展示会場となる前川國男や岡田新一が設計した建物にも注目。www.okayamaartsummit.jp/2019

2　12/6～25
新作歌舞伎『風の谷のナウシカ』
新橋演舞場
映画では描かれなかった原作全7巻の物語を昼の部、夜の部を通しで完全上演。www.nausicaa-kabuki.com

3　11/15～12/1
吉田ユニ展「Dinalog」
ラフォーレミュージアム原宿
渡辺直美や星野源などの広告やCDジャケットなどで活躍するアートディレクターの個展。www.laforet.ne.jp

4　～12/16
カルティエ、時の結晶
国立新美術館 企画展示室2E
1970年代以降の作品に焦点を当てる。新素材研究所が展示のために特別制作した什器にも注目。Cartier2019.exhn.jp

5　11/16～12/15
氷室友里のテキスタイル展
TEXTILE PLAY GROUND
三菱地所アルティアム
注目の若手テキスタイルデザイナーの初の大型個展。遊び心あふれる作品のほかプロセス資料も見所。artium.jp

6　11/1～2020/1/31
石内都 展
都とちひろ ふたりの女の物語
ちひろ美術館・東京
作家の母といわさきちひろ、それぞれの遺品の写真を通して、同時代を生きた女性の一面を映し出す。chihiro.jp

7　11/23，24
全国ねぎサミット2019 inまつど
21世紀の森と広場および森のホール21
全国各地の自慢のねぎが集結。ねぎ料理を振る舞う屋台や特産品の物販ブースなどが出店。2019negisummit.com

8　～12/15
オリンピックと文学者
鎌倉文学館
武者小路実篤や田中英光など文学者が見た「オリンピックと日本」を資料で紹介。www.kamakurabungaku.com

9　11/2～12/1
Sense Island -感覚の島- 暗闇の美術島
猿島
横須賀にある離島全体で日没以降に行われるアートイベント。参加アーティストは鈴木康広など。senseisland.com

1.IF THE SNAKE, Okayama Art Summit, 2019 John Gerrard, X. laevis (Spacelab), 2017 Courtesy of the artist, Thomas Dane Gallery and Simon Preston Gallery Pamela Rosenkranz, Skin Pool (Oromom), 2019 Courtesy of the artist, Karma International, Miguel Abreu Gallery and Sprüth Magers Photo credit：Ola Rindal　4.《ネックレス》カルティエ, 2018年 ゴールド、ダイヤモンド、エメラルド、スピネル、ガーネット、ターコイズ、オニキス 個人蔵Vincent Wulveryck © Cartier　6.石内都　1974.chihiro #9　2019

野村友里連載

Good Neighbors, Good Suppliers

世界中からお取り寄せ！

Styling by 野村友里

のむら・ゆり／フードディレクター。〈restaurant eatrip〉を手がけるほか、「nomadic kitchen」では生産者を巡り、イベントを開催。映画『eatrip』では監督も務めるなど多彩に活動。

Photo by 長島有里枝

ながしま・ゆりえ／写真集に『5 Comes After 6』『SWISS』など多数。2001年に『pastime paradise』で木村伊兵衛写真賞受賞。10年に『背中の記憶』で講談社エッセイ賞。

〈たねのわ搾油所〉の菜種油

懐かしくも新しい、町の搾油所という仕事。

長野県のキノコ栽培の工場で働いていた青木陽馬さんは、新しい工場の立ち上げで長崎県にやってきて、その美しい海と温暖な気候に惹かれて平戸に住むことを決断します。長崎県には海水を炊いて塩を作る職人や、醤油や味噌など、いわゆる「調味料のさしすせそ」で生計を立てている生産者が今も現役であることを知り、自分でも独立して何かをしたいと考えてたどり着いたのが、〝油〟でした。調べてみると、搾油所は豆腐屋さんのように、かつてはそれぞれの土地にあったことがわかっていきます。しかし、今では全国でわずか40軒。青木さんは開業にあたって、その搾油所を訪ねる旅に出かけました。

「調べたところ、どうやら九州と東北に多く残っているんですね。そこで〝油の旅〟をしながら、搾油所をどうやって営んでいるのか、どんな機材が必要なのか、あちこちを訪ねて先輩方に教えてもらったんです。多くの場所では歓迎していただいて、今でも困ったら電話で教えてもらえる関係を築くことができたんです」

青木さんは、およそ70年前の搾油機をどうにか探し出します。古い機械は、あまり強く搾ることができないために、むしろ雑味が混ざらずにおいしい油になるのだといいます。キノコ工場で働いていた経験を生かして、その他の必要な機材を鉄工所と相談して作り、焙煎用の釜は、平戸の赤土をこねて自作したそう。リサーチをし、試行錯誤しながら、懐かしくも新しい仕事を自分の手で作っていく。その真摯な姿勢が、そのまま油に表れていると思うんです。

「伝統的な価値観、というか、手作りによる大量生産ではないからこその良さが、油にもあると思うんです。まとめて搾るのではなく、フレッシュな状態を保つために必要な分だけを搾っていく。すると酸化もせず、香りも保つことができる」

ただサラダにかけるだけで、その香りの良さを十二分に堪能できます。今では珍しくなってしまった町の搾油所で搾られた菜種油には、青木さんが語ってくれたように、大切な価値観が凝縮されていて、なんとも清々しい気持ちになるのでした。

菜種は、北海道滝川市で契約栽培されたものを使っている。大450g 1,500円、中180g 670円、小105g 500円。ほかに胡麻油105g 600円もある。注文は、電話かメールにて。長崎県平戸市山中町898 ☎0950-22-7877 tanenowa.mystrikingly.com

 text : Toshiya Muraoka

LOCKER ROOM

vol.82

photo : Junko Morisaki
text & edit : Naoko Sekikawa

自転車
橋本英也
（チーム ブリヂストン サイクリング）

- Birthday　1993/12/15
- Blood type　A
- Height　180cm
- Birthplace　GIFU

はしもと・えいや／中学2年で自転車競技を始める。全日本選手権の個人パシュートでは2011年より4年連続優勝。2012年には日本新記録樹立。2018年、アジア大会男子オムニアム優勝。アジア選手権の男子オムニアムでは2年連続でアジア王者に。

勝敗や結果に一喜一憂せず過程を楽しむことが大事。

「スポーツには〝見る〟と〝やる〟の2種類あって。自転車の場合、学生時代に自転車通学していた人もいるだろうし、実際に乗られる方は多いですよね。でも、見るスポーツという認識はまだ低い。だからもっと自転車競技を見て、楽しんでもらえるように魅力を広めていきたい。人力を動力とする乗り物の中で一番速いのが自転車。そのスピード感を会場で体感してほしいです」

爽やかな人懐っこい笑顔で話してくれたのは、今年のアジア選手権で2連覇を果たした橋本英也選手。専門はトラック競技の「オムニアム」。1日で、「スクラッチ」「テンポレース」「エリミネイション」「ポイントレース」の4種目を行い、各成績をポイントに置き換えて順位を決する競技で、五輪種目のひとつ。

「ただ、出場枠はたったの1枠なので狭き門。3年前のリオ五輪では出場を逃し、心にぽっかり穴が開き、抜け殻のような時期もありました。でも、4年に1度の1枠のためだけに頑張るのはもったいないと思って。普段のトレーニングから楽しんで、例えば、『筋肉をつけてカッコいい体を目指す』とか（笑）、勝敗や結果以外のところにもモチベーションを置き、今を思いっきり楽しもうと思うようになりました」

風を感じて走る。気持ちいいー！

提供：ブリヂストンサイクル

現在はトラックレースのほか、舗装された道路を走るロードレースや競輪でも活躍中。

「同じ自転車競技でもトラックとロードは別物なので、3つもやっている選手は日本ではたぶん僕だけだと思います。でも、意外と大変ではないです。ロードは持久力、競輪はスピード重視で、オムニアムはその両方が必要。全てやることでレベルアップに繋がり、違う選手と走ることで刺激も感じ、日々楽しいですから」

トレーニングでマンネリを感じたら、美しい景観を望み、リフレッシュ。

「練習拠点の静岡・三島は自転車で少し走れば海に出られ、そこで見る夕日は本当にキレイ。エネルギーをもらってます」

過程を楽しめる人間は強い。その言葉を体現し、大好きな自転車で走り続ける橋本選手。今を楽しんだ先にはきっと夢の五輪が！

My Favorite

体の張りを解消！愛用ケアグッズ。

「足裏やふくらはぎ、背中に張りを感じたら、これでゴリゴリ。いつもバッグに入れて持ち歩いています」

― 気になるつぶやきPick Up! ―

「おはぎと同じです！」
試合前、炭水化物と糖分を摂るために白米にジャムをかけて食べることも。「おはぎやイチゴ大福みたいな感覚ですよ（笑）」

「車で遠出することも」
車好きでもある橋本選手。「自転車ではなく、車でドライブして気分転換することも。箱根や伊豆スカイラインがお気に入り」

「完全にキズモノです…」
肘や膝には擦り傷が目立つ。「選手同士でぶつかって転倒することも多いので傷が絶えない。お婿に行けないです（笑）」

「自転車は全身運動」
「ママチャリと違い、サドルの高い自転車は前傾姿勢で走るので全身を使う。太もものほか、胸や背中にも筋肉がつきます」

THIS TIME MEMBER IS...

大野 智 SATOSHI OHNO / 櫻井 翔 SHO SAKURAI / 相葉雅紀 MASAKI AIBA / 二宮和也 KAZUNARI NINOMIYA / 松本 潤 JUN MATSUMOTO

嵐さんと一緒。

VOL.140

今日の現場は・・・
『マクドナルド』CM

永久保存版！ 大野さん×マクドナルド♪ 話題のCMをクローズアップ!!

9月から大野さん出演で注目のマクドナルドのCM。中でも印象的な「笑顔のためにできること、ぜんぶ。」篇をピックアップしました。

TV-CM
大反響の第1弾！

遊び心あふれる演出にも注目。

大野さんがマクドナルドで過ごすひとときの様子を切り取った「笑顔のためにできること、ぜんぶ。」篇。最後にはマクドナルドのロゴの横に立つ大野さんの姿が！ 「マジかよ、マック」スパチキ篇では大野さんがロゴのアーチの間を走り抜けたり……。遊び心あふれた演出で、楽しさ満載です。

ビッグマック、改めて見ると大きい！

MAKING

マクドナルドのアンバサダーとしてCMに出演中の大野さん。「笑顔のためにできること、ぜんぶ。」篇は、消費税10％への引き上げと軽減税率制度の実施がスタートしてからも、店内での食事と持ち帰りの税込価格を同一にし、「変わらぬバリューをお届けする」というマクドナルドの想いを描いたもの。マクドナルドの店内で大野さんがビッグマックを嬉しそうに頬張る姿が映し出され、その自然体な雰囲気にほっこり。撮影終了後は「ビッグマック、改めて見ると大きいなと思いました！ 非常においしかったです」とコメント。プライベートでは「ベーコンレタスバーガー」や「朝マック」をよく食べるとのこと。もう一つの気になるバーガーとして、2001年、嵐5人でマクドナルドのCMに出演していた際に期間限定で発売されていた「サーモンマック ムニエル風」を挙げ、復活を熱望していたとのエピソードも。同CM以降も大野さんとマクドナルドのCMは見どころたっぷり。今後も期待です。

NOW ON SALE

20周年記念のBEST CLIPSが発売中！

6月に発売された20周年ベストアルバムに続き、"5×20"シリーズのビデオ・クリップ集が登場。デビューシングル『A・RA・SHI』から2018年リリースの『君のうた』までシングル曲63本のビデオ・クリップを収録。嵐20年の軌跡が詰まった待望の映像集。通常盤はDVD（2枚組）、Blu-ray（1枚）共に5,636円。（ジェイ・ストーム）

NOW ON AIR

出演10年目！ 日立の新CMに注目。

日立家電シリーズへのCM出演は今年でなんと10年目。新CM「ハピネスの家」篇には5人揃って出演。フリートーク形式で撮影されたという新CMでは、ミニチュアの家を興味津々な様子で見ながら、家で過ごす時間の大切さ、日立の家電がもたらす「ハピネス」について5人でおしゃべり。和気あいあいの雰囲気に癒されます！

 text : Kaori Tanabe

日本の美味しさ簡単レシピ 59

日本各地のストックフードを料理家が絶品アレンジ！

マグロとかぶの生のり佃煮和え

佃煮を醤油代わりに
ごま油との相性抜群。
酒の肴にぴったり！

材料（2人分）

マグロ……160g
かぶ……1個
島っこ生のり佃煮……大さじ1
ごま油……大さじ2
白すりごま……小さじ1
塩……かぶの重量に対して2%

作り方

1.かぶをよく洗い、皮ごと薄切りにして塩でもみ、しんなりしたら水気を絞る。
2.マグロは一口大の食べやすい大きさに切る。
3.ボウルに、島っこ生のり佃煮、ごま油を入れて混ぜる。
4.3に1のかぶ、2のマグロ、白すりごまを加えて和え、器に盛る。

point

かぶの葉もあれば一緒に刻んで使う。150gのかぶ1個に対して、重量の2%の塩は約3g。

和える

のりの旨味でコクをプラス

Teacher
相川あんな

あいかわ・あんな／東京生まれ。レストランや自然食品店で勤務後、旬の食材を使った多国籍自然派料理を作る〈あんな食堂〉としてケータリングを行う。

From
香川県
（小豆郡小豆島町）

瀬戸内海の穏やかな気候を生かしたオリーブ栽培や木桶づくりの醤油など"醤の郷"としても有名。

stockfood
「島っこ生のり佃煮」

香川県小豆島産の生のりや醤油など島の恵みを炊き込んだ佃煮。甘みが少なく化学調味料不使用で、のりの風味がたっぷり味わえ、ご飯だけでなくお酒のおつまみにも◎ 90g 400円（宝食品 ☎0879-82-2233）

スープ

鶏と新しょうがの中華風生のりスープ

水から5分煮るだけ。
簡単コク旨スープが
すぐにできあがり！

材料（2人分）

鶏もも肉……200g
新しょうが……30g
長ねぎ……1/3本
水……3カップ
酒……大さじ1
島っこ生のり佃煮……大さじ2
鶏ガラスープの素……小さじ1
塩……小さじ1/2
クコの実……お好みの量

作り方

1.鶏もも肉は皮を取り除き、食べやすい大きさに切る。新しょうがは千切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。
2.鍋に1と分量の水、酒を入れ、中火にかける。
3.煮立ったら弱火にして5分煮る。
4.島っこ生のり佃煮、鶏ガラスープの素、塩を入れ、味を調えて器に盛り、クコの実を散らす。

point

やわらかくそのまま食べられる新しょうがは秋が旬。なければ普通の根しょうがでもOK。

photo : Chihiro Oshima　text & edit : Kayo Yabushita

インスタフォトグラファーが、
国内外の旅の景色をお届け。

#HanakoTravel

photo & text : _hikari_____

Location

岡山県／美作エリア

OKAYAMA/MIMASAKA

Account Name

@_hikari_____

フォロワー数9万人を超える人気インスタフォトグラファー。人や景色はもちろん物撮りなど幅広い写真を撮る。光を最大限に掛け合わせた写真が得意。

温泉とアートを堪能する、岡山県北部の旅へ。

4回目となる岡山。今回の旅は北部の温泉地を舞台にしたアートイベント「美作三湯芸術温度（みまさかさんとう）」が開催中ということもあり、芸術の秋を味わうアート巡りへ。まずは腹ごしらえに〈囲炉裏焼きあなみ〉へ。津山の大自然を眺めながら食べる豆富料理は最高でした。そしてお目当てのアート巡りでは、〈奈義町現代美術館〉が一番のお気に入りスポットに。建物、空、水、光が作品と調和してとても感動！　時間を忘れてゆっくり過ごせる空間です。宿泊は〈ポピースプリングス〉。リゾートホテルのような館内には温泉スパがあり日頃の疲れも吹っ飛びました。何回来ても新しい発見がある岡山県。でも大好きなフルーツを買って帰るのは毎回のお決まりです！

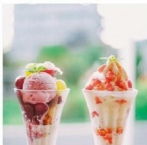
Information

温泉とアートの進化するカタチ

国内気鋭のアーティストが温泉宿などに作品を展示する「美作三湯芸術温度」が2020年1月13日まで開催中。温泉の温もり、宿の温かいおもてなし、作品鑑賞後の感動など、さまざまな「温度」を感じてみて！　www.pref.okayama.jp/page/625884.html

Hanako公式アカウント（@hanako_magazine）でも写真アップ。#hanakotravelもチェック！

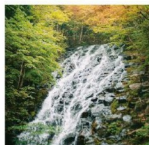
#湯原温泉 #人懐っこいあひるさん

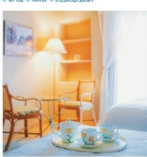
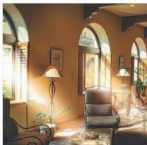
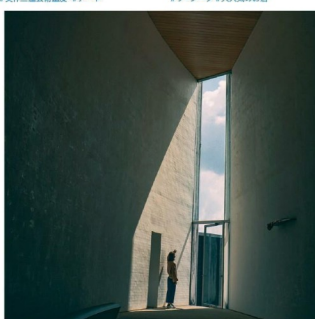
#農園パフェ湯郷 #季節のフルーツパフェ

#勝山町並み保存地区 #のれん街

#囲炉裏焼きあなみ #お豆富屋さん #おいしすぎた

#ポートアートデザイン津山

#布滝 #紅葉の時季また見たい

#砂湯 #混浴 #開放感抜群

#美作三温芸術温度 #アート

#ラ・ジータ #大人気のお店

#ポピースプリングス

#温泉も楽しめるリゾートホテル

#奈義町現代美術館 #アート巡り

GREEN A LA CARTE

4組のグリーンラヴァーによる、
日常を豊かに彩る植物の話。

グリーンアラカルト

#59

photo & text : Toru Watarai
illustration : Maori Sakai

渡来徹の［思考するいけばな。］

「作品からは想像できないぐらい激しいですね…。まさに自然と格闘してる感じ」と、帯同してくれたビデオグラファーが半ばあっけに取られて言いました。その時の僕はといえば、切り立った斜面に踏ん張り朽ちゆく杉の根を回収すべく、30㎝ほどの幹にのこぎりを入れているところでした。切り出したあとも30㎏はあろうかという根が転げ落ちぬようにロープを補助的に結び、平地まで3mほど押し上げます。車が入れるところでもなく、さらに600m近い山道を、起伏や地面に張った根、植物を避けつつ担いで下りるといった具合。

木塊を使ったいけばなの場合、うつわに据える、いける行為そのものは制作過程のほんの1割、多くても2割に満たず、あとは件の採取から洗い、磨き、運びとひたすら動的な肉体作業が中心です。

こうした作業を経た木塊は静的な美しさを携えます。僕はその軸を捉えて、うつわの口に据えるのです。前後左右、等しく荷重が加わると、その静かな美しさは最大限に見る人の前に現れるのです。

Profile

わたらい・とおる／いけばな教授者、花道家。
いけばな教室兼オーダー花店〈Tumbler & FLOWERS〉主宰。
tumblerandflowers.com

休日、クルマで…

ふいに感じる、昔の風情。

Photo by

中川正子

なかがわ・まさこ／1973年横浜生まれ。津田塾大学に入学後、カリフォルニア州立大学ヘイワード校へ。広告や雑誌をはじめ、幅広い分野で活躍する。主な作品として写真集『新世界』（2012年）、『IMMIGRANTS』（13年）、『ダレオド』（17年）など。WONDER FULL LIFEから最新作『Rippling』が発売中。

Go to

佃小橋

江戸の頃より続く佃。佃煮でも知られるかつての漁師町で、現在もその風情が残されており、朱塗りの佃小橋もその一つ。周辺は下町情緒にあふれ、月島からも近く、湾岸エリアとは異なる趣が楽しめる。📍東京都中央区佃1-7

Drive with

フォルクスワーゲン ザ・ビートル

Volkswagen The Beetle

世界中で愛されたタイプ1から80年続くカタチ。ビートルの愛称で親しまれた名車もこのモデルがラスト。検討中の方はぜひお早めに！　2,450,000円〜。フォルクスワーゲン ☎0120-993-199　www.volkswagen.co.jp

 text : Kohei Kawakami

2

デザートは、フルーツパーラーたなか a.k.a.西小山文化遺産 に行くのが常だったけど、遂に今年の春に閉店してしまった。フルーツパーラーといっても、タカノとか千疋屋みたいなクーラーキンキンきらびやかな店ではなく、昔ながらの果物屋さんの奥にこぢんまりと部室のような暗い喫茶スペースがあって、そこでのんびりご店主のおじいさんが旬の果実をカットして盛り付けてフルーツポンチを作ってくれるのだった。あるときテーブルに置かれるとちょうど狙いすましたように窓から陽が差してきて、グリーンのシロップが光った。それが幻みたいにきれいだったこと、忘れません。

フルーツパーラーたなか。そこに在るのが奇跡だった。

次の行き先がなくなってしまったのでフラフラ歩いてたどり着いたのが、平和通り商店街。ここまでくるともはや最寄りは武蔵小山駅の方が近い。

で、見てくださいよこれ、素晴らしくないですか、もはや天然記念物・二葉フードセンターの看板。新鮮だ今日の品を売る。センター内は、天麩羅コロッケ揚げ物勢揃いの天麩羅 天吉や、チヂミのおいしい韓国総菜屋さん玉川商店、魚のクオリティに定評がある藤海産など、魅力的な商店が軒を連ねており、八百屋さん二葉屋のおっちゃんの「やすいよやすいよやすいよやすいよー!!!」の声は蝉が鳴くみたいにうるさかった。

揚げたてのコロッケ（胡椒が効いてる）を頬張りながら商店街を歩く。

猫がくつろいでる、と思ったら置物だった。今日は調子がでなくて頭を撫でても動かないよ、と所有者の八百屋店主。

月光泉っていう良さそうな銭湯もありましたよ。もともとこの辺りは月光町って呼ばれてたらしいです。物語のはじまりそうなないい名前。

そのまましばらく歩き続けて、どこにいるのかわからなくなって、ふときたタクシーに乗り込んで現実に戻った。平和通り商店街、好きだな。

私は散歩とごはんが好き(犬かよ)。 文・写真 平野紗季子 デザイン 服部一成

edit : Yuki Kono

59. 新鮮だ今日の品を売る。 西小山

1

小さかった女、パスティフィッチョスギノ、S/S/A/W。なんだか字面だけでもワクワクしてくるこれらはすべて、西小山にある女店主の飲食店の名前です。一番気になるのは小さかった女でしょうか。私も最初に聞いた時は笑ってしまいました。小さかった女……その対極はハンバーグのビッグボーイになるのかしら……なんて思いながら。

パスティフィッチョスギノは、パスタ工房の奥が客席で、その更に奥にキッチンがついているタイプの食堂で、店の外から店主の杉野さんがパスタを打っているところが目に入った時点で高揚が止まらない（好き〜）。店先のショーケースには手打ちと機械打ちの自家製パスタがずらりと並んでいて、それぞれに合うソースのメニューが大体5〜6種類くらい黒板に書いてあってどれにしようか真剣に悩む。2種類食べたいけど、さすがにそれは無理だよな……どうして胃袋って有限なんだろう……外付け胃袋さえあれば……。とただただ辛くなるが、結局どれを頼んでもおいしいので、どの選択も幸せに帰結する。

タリアテッレボロネーゼ。ご店主の杉野さんがボローニャで作り方を習得した、のし棒で手打ちしたタリアテッレ。分厚く、噛みしめると小麦の香りがはむっと広がる。現地ではオイルとチーズをかけた素パスタとして食べることもあるそう（その場合極めて薄くしたのをタリアテッレに合わせる）。パスタの味わい最大限な食し方。次回はぜひそれもお願いします。

小さかった女は、小助川さんと田尻さんという女性二人が営むスパイスカレーのお店。ほろほろの豚肉がたっぷり入ったポークカレーは、ピリッと効いた辛みとクローブ弾けるスパイシーな風味の中に、まるで味噌でも溶かしたようなコク甘い味わいが広がるのがハードに炊かれたお米に馴染みまくっていて、これはそこいらのカフェのカレーとは一味違うぞって背筋の伸びるおいしさだ。店名の由来は「どうしたって失ってしまう、小さかった頃の自由な気持ちをできるだけ忘れたくない」という深いメッセージがあってのもの。そうだよね。子供心さえ忘れなければ、世界は思い通りになるのだ。

「これは普通の人にはわからないくらいおいしい」と、田尻さんのお父様（食通）に言われたことをきっかけに、店でカレーを出すようになったらしい。

S/S/A/Wは料理家・たかはしよしこさんの夢工房（夢工房ってなんだ）。普段は彼女の感動的発明品・エジプト塩などを作る場として稼働しているが、月に数回、一般のお客さんを迎えてオープンするのが「エジプト塩食堂」。みんながこの日を心待ちにする晴れの食堂だ。今日のメインメニューは神山鶏のラープサラダごはん。ミントたっぷり、ニョクマムたれを振りかけて、とうもろこしごはんに、色とりどりの野菜たち。やっほー、旬の収穫祭。これでもかってエネルギッシュな食材たちがひと皿に盛られた姿は祝い花みたい。お箸やスプーンでがしがし混ぜながらわしゃーっと頬張れば、味の十二単（ひとえ）が口いっぱいに広がって、胃袋の底から心が明るくなるようだった。

この大都会のど真ん中で、こんなにも人にエネルギーを与えられる料理、与えられる人ってすごいよなあ、とたかはしさんのお料理を食べて思う。一体本人はどこで蓄えているんだろう。私はいつも、もらってばかりだ。

平野紗季子（ひらのさきこ）1991年生まれ。小学生の頃から食日記をつけ続けるごはん好き(pure foodie)。著書に『生まれた時からアルデンテ』(平凡社)がある。instagram @sakikohirano
服部一成（はっとりかずなり）1964年生まれ。グラフィックデザイナー。主な仕事に「キユーピーハーフ」の広告、雑誌『流行通信』『真夜中』『here and there』のアートディレクションなど。

おかわり自由 season3

#139「今、絶対行きたい店。」

鴎外／ハナコの上司。最近、加圧トレーニングを始めたバツ2の独身。野心家。シャツはいつでも丸襟を着用。

アル・パカーノ／編集長。遅刻魔で実はマフィア。自宅のベランダでミントを育てている。首と肩の境目が解らないのが悩み。

文・澤本嘉光　CMプランナー／エグゼクティブ・クリエイティブ・ディレクター

絵・田口麻由　CMプランナー／アートディレクター／漫画家

NEXT ISSUE

2020年1月号 | No.1179 | 11月28日発売 | 予価800円

今、絶対に行きたい店2019-20

1,000円の悦びと、6,000円の幸せと。

豆花、民生チャーハン、台湾まぜそば。
かわいい、おいしい。台湾フードが日本を席巻！

グランドシェフが開く、優しさプライスレストラン。

今、行きたい店は、高円寺と祖師ヶ谷大蔵に。

パンラボ・池田浩明リコメンド！
今、人気の"パン呑み"を知っていますか？

食好き100人に聞いてみた、私の幸せの味。

and more...

第2特集

大切にしたい、自分への贈り物。

Hanako

電子版も発売中！ amazon Kindleストアなどの電子書店で購入可。NTT docomo「dマガジン」でも楽しめます。

Hanako_magazine　hanako_magazine　hanakomagazine

Editor's Note

荒川由貴子

あらかわ・ゆきこ／編集者。6月にHanako編集部に来て初めて第一特集を担当しました。沼地を這うような校了作業にシビれながらも充実感。

まさかのスペシャルなライターさんは……！

お気づきですか？　P.66〜のみうらじゅんさんインタビュー、なんとライターはタブラ奏者のU-zhaanさん。飲んだ勢いでお願いしてみたら、「面白そうだからやるよ」と快く引き受けてくださった次第。書くお仕事もたくさんされていますが、こんなに裏方なケースは激レアなのではないでしょうか。そしてきっちり前倒しで送られてくる原稿。さすがだ。ちなみに別ページでバスマティの魅力を語ってくださっているのでお見逃しなく。学び特集、取材しながら自分もいろいろ吸収できた気がします。しばらく米米CLUBを聴いて過ごすことになりそう。

Publisher : Asako Kitawaki

Editor-in-Chief : Ro Tajima

Managing Editor : Yumi Nishimura, Taichi Abe

Editor : Hisashi Ogura, Chie Nakajima, Yukiko Arakawa

Assistant Editor : Tomomi Matsuo, Yuya Uemura, Ami Hanashima

Art Director : Yasuki Honda (Cumu)

Designer : Megumi Takagi, Shintaro Kobayashi, Machiko Hirata, Ayako Imamoto, Junko Kato (Cumu)

Proofreader : Harumi Kajiwara, Mio Sugawara, Ako Sueda, Rumi Suzuki, Mari Kohgo

Web Director : Ai Tsushima

Hanako Lab. Director : Mizuki Kawakubo

Media Promotion Dept. : Junko Otsuka, Shinya Sato, Junko Mani, Hisayo Kajitani, Hajime Yokoi, Yui Otsuki

Circulation Dept. : Mototatsu Saito

Production Dept. : Aki Matsuzaki

Publicity Dept. : Chikako Arahara

ご来店のお客様限定

本の日 記念企画

11月1日は本屋へ行こう！キャンペーン

応募期間

11月1日(金)～11日(月)

賞品 図書カードNEXT ネットギフト 1等10万円分×10名様に などが当たります！

11月1日は「本の日」。本の日から11日間、
全国の書店でビッグなプレゼントキャンペーンを実施します！
キャンペーン実施書店は右のポスターが目印。
期間中にお店に貼られる応募用QRコードを探してご応募ください。
一部の書店では、独自の楽しいイベントも企画されています。
11月1日はぜひお近くの本屋へ！

このポスターが貼ってある本屋で実施します！

キャンペーン
予告ポスター

応募QRコード発表
ポスター（11月1日～）

「本の日」ってなあに？

本との出会いの場である書店へたくさんの人に足を運んでもらいたいという願いを込めて作られた日。数字の1が本棚に並ぶ姿に見えることから、11月1日が「本の日」に定められました。2017年には日本記念日協会にも登録されました。

「本の日」実行委員会　https://honnohi.com/
事務局：日本書店商業組合連合会
TEL：03-3294-0388　mail：info@n-shoten.jp